

نموذج رقم (٨)

إجازة أطروحة علمية في صيغتها النهائية بعد التعديلات المطلوبة

القسم: المناهج وطرق التدريس

الاسم (رباعي): محمد علي عبد الله الشهري

التخصص: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية

الدرجة العلمية: ماجستير

منوان الأطروحة: (تقويم بعض القدرات البدنية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية بمكة المكرمة)

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء ، وعلى آله وصحبه أجمعين .. وبعد :

فبناء على توصية اللجنة المكونة لمناقشة الأطروحة المذكورة أعلاه والتي تمت مناقشتها بتاريخ :

١٤٢١/٨/٢٦ هـ بقبول الأطروحة بعد إجراء التعديلات المطلوبة ، وحيث قد تم عمل اللازم ، فإن اللجنة

توصي بأجازة الأطروحة في صيغتها النهائية المرفقة كمتطلب تكميلي للدراجة العلمية المذكورة أعلاه .

والله الموفق ،،،

أعضاء اللجنة

المناقشة الخارجي

د . محمد عبد الله بصنوي

المناقش الداخلي

د . محمد صالح علي جان

المشرف

د . طارق ياسين عبد الصمد

رئيس قسم المناهج وطرق التدريس

أ. د. سليمان محمد الوابلي

يوضع هذا النموذج أمام الصفحة المقابلة لصفحة عنوان الأطروحة في كل نسخة من الرسالة

حزرة



٣٠١٠٢٠٠٠٠٠٣٨٠٩



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم العالي

جامعة أم القرى

كلية التربية

قسم المناهج وطرق التدريس

٢٨٠٨

٢٠٠١٤٤

**تقويم بعض القدرات البدنية
لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة
الابتدائية بمدينة مكة المكرمة**

إعداد الطالب

محمد بن علي أبو عراد الشهري

إشراف الدكتور

طارق ياسين عبدالصمد

رسالة مقدمة إلى قسم المناهج وطرق التدريس في كلية التربية بجامعة أم القرى

متطلباً تكميلياً لنيل درجة الماجستير في المناهج وطرق التدريس

١٤٢٢هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ وَهَذَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ }

(سورة هود : آية : ٨٨)

ملخص الدراسة

تقويم بعض القدرات البدنية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة

الإبتدائية بمدينة مكة المكرمة من ٦-٩ سنوات

تعتبر دراسة خصائص ومظاهر النمو البدني والحركي إحدى مجالات الدراسة الهامة خلال المرحلة الإبتدائية وخاصة للصفوف الأولية منها ، ولذلك يهدف هذا البحث إلى تقويم والتعرف على مستوى نمو القدرات البدنية وهي قوة القبضة والمرونة والرشاقة والسرعة ووضع مستويات معيارية لتقويم القدرات البدنية قيد البحث وذلك لدى التلاميذ في الصفوف الثلاثة الأولى من سن ٦-٩ سنوات . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لدراسات النمو والتطور بالطريقة المستعرضة ، حيث أجري البحث على عينة عشوائية من تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الإبتدائية من ٦-٩ سنوات ، وقد بلغ حجم العينة ٦٠٠ تلميذاً بواقع ٢٠٠ تلميذ لكل صف دراسي من الصفوف الثلاثة الأولى عينة البحث ، وقد تم اختيار هذه العينة من ٩ مدارس إبتدائية حكومية ، ومن أهم نتائج البحث أمكن التعرف على مستوى نمو القدرات البدنية قيد البحث ، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠٥ بين الصفوف الدراسية في جميع القدرات البدنية قيد البحث فيما عدا المرونة حيث تفوق فيها التلاميذ الأصغر سناً ، كما أمكن التوصل في نهاية البحث إلى المعايير المثينية والمعايير التائية الخاصة بالقدرات البدنية قيد البحث لدى تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى ويوصي الباحث بالإسترشاد بنتائج هذا البحث في توجيه وترشيد ووضع وتنفيذ برامج التربية البدنية لتلاميذ هذه المرحلة السنية الهامة من حياة الطفل . كما يوصي الباحث بإستخدام المعايير المثينية والتائية كوسيلة علمية موضوعية في تقويم مستوى القدرات البدنية قيد البحث بالعمل على إستكمال بحث ودراسة خصائص نمو القدرات البدنية خلال المراحل السنية التالية سواء في مدينة مكة المكرمة أو بقية مدن المملكة للعمل على تحديث وبناء قاعدة عملية خاصة بنمو القدرات البدنية لدى الأطفال والشباب في البيئة السعودية .

عميد الكلية

إشراف

إعداد

أ.د. محمود محمد عبد الله كسناوي

د. طارق ياسين عبد الصمد

محمد بن علي أبو عراد الشهري

إلى من لا أستغني عن رضاها.... إلى من أتمنى برهما إلى من ربيت فيه نموذجاً ومثالاً لدماثة الخلق ورقة الطبع إلى معلمي الأول والدي الغالي

إلى من غمرتني بحبها وطوقت حياتي بأكاليل دعائها والدتي الغالية .

إلى من أشعروني دائماً بقيمة النجم والتفوق إخواني الأعزاء صالم وعبد الله و فراس .

إلى رمز المحبة والوفاء أخواتي العزيزات .

إلى زوجتي العزيزة المعلمة في بيتي . والمربية لولدي . والحافزة على إنتاجي . والصابرة على انشغالي . جزاها الله عني خيراً .

إلى الزهور التي تفتحت في صحراء حياتي علي وصالم أولادي الأعزاء ، جعلهم الله من الصالحين والدعاة المؤمنين .

إلى اخوتي معلمي التربية البدنية في كل مؤسسة علم وصرم وتربية .

إلى كل قارئ ومطلع ومستفيد .

أقدم جهدي المتواضع ، لعلمهم يجدون فيه العلم النافع ، ولعلمي أحظى منهم بالدعاء المستجاب ، والله الموفق والمستعان .

شكر وتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم ، علم الإنسان ما لم يعلم ، وأنزل علينا كتابه الكريم تبياناً لك شيء وهدى ورحمة للمسلمين ، والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً .

أشكر الله العلي العظيم جل شأنه على توفيقه وإحسانه ، على ما من به علينا من توفيق في الوصول بهذا الجهد إلى المستوى الذي وصل إليه . متقدماً بوافر الشكر وعظيم التقدير لسعادة الدكتور / طارق ياسين عبدالصمد اعترافاً بفضلته وعلمه ، ولما بذله من توجيه وآراء سديدة ، ولما غمرني به من علم غزير وخلق فاضل نبيل أثناء فترة دراستي وأثناء إشرافه على هذه الدراسة . كما أسجل بكل الاعتزاز والتقدير شكري لكل من سعادة الدكتور / محمد صالح علي جان وسعادة الدكتور / محمد عبدالله بصنوي لتفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة ولما ابدياه من مرئيات وتعديلات كان لها الأثر البالغ في إثراء هذا العمل .

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى سعادة الدكتور / علي بن سعد الغامدي وسعادة الدكتور / عبداللطيف بن حميد الرائي لتفضلهما بمناقشة خطة الدراسة وتوجيهي لتعديل ما يلزم لرفع مستوى هذا العمل .

كما أسجل بكل الإجلال والإكبار أسمى آيات الشكر والعرفان لسعادة الدكتور / هزاع محمد الهزاع رئيس قسم التربية البدنية بجامعة الملك سعود بالرياض على ما قام به من جهد في سبيل تسهيل معمة استعارة جهاز ديناموميتر القبضة فجزاه الله خير الجزاء

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى رئيس قسم المناهج وطرق التدريس الأستاذ الدكتور / سليمان محمد الوابلي وإلى أعضاء هيئة التدريس بالقسم والذين وجدت منهم كل رعاية واهتمام .. كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى سعادة الدكتور / عبدالرحمن عبدالباست مدني الأستاذ/ بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين في بيشة والأخ الفاضل الأستاذ/ عبدالله بن علي أبوعراد الشهري على ما قام به من جهود مشكورة أثت هذا العمل فجزاهما الله خير الجزاء .

وجزى الله الجميع خيراً الجزاء

الباحث

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الأول	٦
مقدمة	٧
تحديد مشكلة البحث	١٠
أهمية البحث	١٢
أهداف البحث	١٢
مصطلحات البحث	١٣
حدود البحث	١٥
الفصل الثاني (أدبيات الدراسة)	١٦
التقويم — مقدمة	١٦
مفهوم التقويم	١٧
الفرق بين التقويم والقياس	٢٠
أهمية التقويم	٢١
أسس التقويم	٢٢
مرحلة النمو من ٦-٩ سنوات	٢٤
النمو الحركي من ٦-٩ سنوات	٢٥
الخصائص العامة للنمو الحركي	٢٧
أنماط السلوك الحركي	٢٨
رعاية النمو الحركي	٢٩
المبادئ العامة للنمو	٣٠
القدرات البدنية	٣٤

٣٦	تعريف القدرات البدنية
٣٧	نبذة عن القدرات البدنية
٣٩	الدراسات السابقة
٤٦	الفصل الثالث
٤٧	منهج البحث
٤٧	مجتمع البحث
٤٨	عينة البحث
٥١	أدوات البحث
٥٥	الدراسة الاستطلاعية
٥٩	الدراسة الأساسية
٥٩	التحليل الإحصائي
٦٠	الفصل الرابع - مناقشة النتائج
٦١	نتائج التساؤل الأول
٦٤	نتائج التساؤل الثاني
٦٧	نتائج التساؤل الثالث
٧٥	نتائج التساؤل الرابع
٩٢	الفصل الخامس - النتائج والتوصيات
٩٣	ملخص النتائج
٩٥	التوصيات والمقترحات
٩٧	المراجع
٩٨	أولا : المراجع العربية
١٠٤	ثانيا : المراجع الأجنبية

الفصل الأول

مقدمة

تحديد مشكلة البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

مصطلحات البحث

حدود البحث

مقدمة :

تحتل مرحلة الطفولة باهتمام كبير من الباحثين وفي شتى مجالاتها حيث أنها أصبحت ميدانا خصبا لإجراء العديد من الدراسات و الأبحاث العلمية لما تتميز به هذه المرحلة من أهمية بالغة في تكوين شخصية الفرد .

ويجمع الخبراء والمتخصصون في مجالي التربية البدنية وعلم النفس الرياضي على أهمية مرحلة الطفولة ، ويرون ضرورة العناية بدراساتها لأن الطفولة هي صانعة المستقبل ، وعلى قدر اهتمامنا بالطفولة نتنبأ بالمستقبل فنجني حصاد ما قدمناه . ويؤكد الهيتي (١٩٨٨ م) " بأن دراسة مرحلة الطفولة من كافة النواحي الاجتماعية والحركية والانفعالية والعقلية يعتبر أحد المعالم التي يستدل بها على تبلور الوعي العلمي في المجتمع والذي يتشكل نتيجة لشيوع عمليات التفكير والبحث العلمي ويقود إلى تكوين أفكار موضوعية وشاملة عن الإنسان و واقعة ومستقبله " (ص ١٥) .

وتعتبر مرحلة الطفولة مرحلة نشاط حركي انتقالي من مرحلة الحركات الأساسية الأولية (التمهيدية) إلى مرحلة الحركات المهارية المرتبطة بالأنشطة الرياضية وهذا ما يؤكد جالاهيو GALLAHUE وماك كلينجهان MCCLENGHAN (١٩٧٨ م) " بأن هذه الفترة تمثل انصب فترات النمو المهاري الحركي ، فضلاً عن كونها فترة انتقال من أداء المهارات الحركية الأساسية إلى مرحلة أداء المهارات المرتبطة بالأنشطة الرياضية وأن أي نقص في تطور نمو المهارات الحركية الأساسية في هذه الفترة مؤثر سلبي على مراحل النمو الحركي التي تليها " (ص ١٧٨) .

ويذكر راتب (١٩٩٤ م) "إن هناك علاقة وثيقة الصلة بين القدرات البدنية والحركية وقدرة الطفل على تعلم واكتساب المهارات الحركية حيث يؤدي تحسن مستوى أي من هذه القدرات إلى تحسن في القدرات الأخرى

فالطفل الذي يتمتع بمستوى جيد في القدرات البدنية سوف يساعده ذلك على تحسن واكتساب وتعلم و أداء الممارات الحركية الرياضية المختلفة سواء المرتبطة بالنشطة الفردية أو الجماعية . كما أن الطفل الذي يتميز بمستوى ضعيف في قدراته البدنية والحركية سوف ينعكس ذلك سلبيا على كفاءته وقدراته في تعلم واكتساب المهارات الرياضية المختلفة " (ص ٢١٢) .

ولاشك أن التعرف على خصائص الطفل في هذه القدرات البدنية خلال المرحلة العمرية من ٦-٩ سنوات والتي تمثل الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية يشكل أهمية كبرى في توجيه السلوك الحركي ، حيث أن من المعالم الحركية المميزة لهذه المرحلة التنوع الحركي الدائم في النمو والتطور البدني والحركي مما يجعلنا قادرين على استغلال هذه المرحلة لتحسين مستوى هذه القدرات البدنية وكذا المهارات الرياضية المختلفة لدى التلاميذ خلال هذه المرحلة السنية .

وتلعب المدرسة دوراً هاماً في تنمية القدرات البدنية وذلك بما تقدمه من برامج متنوعة سواء داخلها أو خارجها . ويشير BUCHER " انه عن طريق التعلم الحركي الذي يحدث في المدرسة يعمل المدرس على إكساب التلاميذ المهارات وتطويرها وهذا النوع من التعلم هو أساس الخبرة في التربية البدنية والتي تظهر نتائجه في تحصيل المهارات الحركية وتنمية القدرات البدنية العامة (رخا ١٩٩٢ م ، ص ٣٤٨) .

ولاشك في أن برنامج التربية الرياضية يشتمل على العديد من اوجه النشاط الحركي المحب للأطفال في هذه المرحلة السنية من ٦-٩ سنوات مما يجعله متميزاً عن غيره من البرامج الدراسية الأخرى وخاصة للأطفال الأصغر سناً .

وتذكر درويش و عبد الصمد (١٩٩٤ م) " أن التقويم من المتطلبات الهامة للعملية التربوية في المجال الرياضي بشقيها التعليم والتدريب على

حد سواء فضلاً عن أهمية التقويم لكل من الفرد والمربي الرياضي من أجل معرفة إلى أي مدى حققت نظم التعليم والتدريب المستخدمة الأهداف المرجوة منها " (ص ٢) .

والتقويم يتضمن تقدير أداء الأفراد الرياضيين ثم إصدار أحكام على هذا الأداء في ضوء المواصفات المحددة له ، كما أن التقويم يتضمن تقدير والحكم على التغيرات التي تم التوصل إليها عن طريق ممارسة برامج تعليمية أو تدريبية معينة ومن ثم يمكن معرفة مواطن القوة والضعف لدى الأفراد أو البرامج الرياضية " (حسانين ، ١٩٩٥ م ، ص ٣٩) .

ومن خلال التوصل إلى المستويات المعيارية المئينية والناتية للقدرات البدنية قيد البحث يمكن عن طريقها تقويم مستوى الفرد في هذه المتغيرات ومن ثم الحكم على هذا المستوى إن كان جيداً أو ضعيفاً و بالتالي يتم الحكم فيما بعد بطريقة علمية موضوعية على مدى صلاحية ومناسبة كل من المحتوى وطرق التدريس المتضمنة للعملية التعليمية .

وقد وجد الباحث أن هناك اختلاف كبير بين العلماء وذلك فيما يخص هذه القدرات فمنهم من يطلق عليها اللياقة البدنية ومنهم من يطلق عليها اللياقة الحركية ومنهم من يطلق عليها القدرات البدنية وقد حاول الباحث وعلى حسب ما أتيج له من وقت وجهد أن يَطْلَع على أكبر عدد ممكن من المراجع العلمية المتخصصة ووجد الباحث أنه يميل بشكل كبير إلى ما أورده راتب (١٩٩٤م) " بأن فريقاً من العلماء يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن كلاً من اللياقة البدنية واللياقة الحركية وقد ميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية والحركية بأن اللياقة البدنية مصطلح يستخدم عادة للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية للطفل في أداء معين وتشمل مكوناته : القوة العضلية و التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي و المرونة . بينما يستخدم مصطلح اللياقة الحركية

عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية ،
والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين وتتضمن مكوناته : السرعة
والقدرة العضلية والتوافق العضلي العصبي والرشاقة والتوازن وسرعة رد
الفعل " (ص ٢١١) .

ويتفق هذا الرأي مع ما أورده هوكي HOCKY من أن دوجلاس ولاكي
DOUGLAS&LACY (١٩٨٩ م) "وضعا تقسيماً يشبه إلى حد كبير ما
ذكره راتب إلا أنهم وضعوها تحت تقسيمات حديثة للياقة البدنية حيث ذكروا أنها
تنقسم إلى :

١. العناصر المتعلقة بالصحة وهي :

اللياقة الدورية التنفسية والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة ومكونات البدن
(نسبة الدهون) .

٢. العناصر المتعلقة بالمهارة وهي :

القدرة والرشاقة والتوازن والتوافق والسرعة وزمن رد الفعل " .(الديري ومحمد
١٩٩٣م ، أمير ١٩٩٩م) .

وبناء على هذه التقسيمات فقد اختار الباحث عنصرين من كل قسم من
هذه الأقسام لهذه القدرات فتم اختيار القوة والمرونة من القسم الأول والرشاقة
والسرعة من القسم الثاني على أن يأتي باحث آخر لإكمال بقية هذه القدرات .

تحديد مشكلة البحث :

إيماناً من الباحث بضرورة تقويم وكشف جوانب القوة والضعف في
القدرات البدنية لدى تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية من ٦-٩
سنوات حيث أن الباحث قد لاحظ خلال عمله مدرساً للتربية البدنية عدم توفر
وسيلة علمية موضوعية لتقويم مستوى القدرات البدنية قيد البحث لتلاميذ
الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية من ٦-٩ سنوات ، والكشف عن

مواطن القوة والضعف في مستوى هذه القدرات البدنية ، بالإضافة إلى أن من الأهداف الرئيسة للبحث العلمي في مجال التربية البدنية - وبصفة خاصة فيما يرتبط بعملية التدريس - هو وضع مستويات معيارية تساعد وتمكن مدرس التربية البدنية في تقويم القدرات البدنية للتلاميذ بطريقة علمية موضوعية والكشف عن مستوى هذه القدرات إن كان قوياً أو ضعيفاً ومن ثم إمكانية توجيه وترشيد محتوى برامج وطرق تدريس التربية البدنية للتلاميذ على أسس علمية وفقاً لأعمارهم السنوية المختلفة فضلاً عن ما تضمنه تعميم معالي وزير المعارف رقم (٣٦ / ٤ / ٥ / ٣٩ وتاريخ ٢٦ / ٣ / ١٤١٧ هـ) والمرفق صورته في (ملحق رقم ١) من محاولة الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والقدرات الحركية.

٣٨٠٩

ولذلك فإن مشكلة هذا البحث تتحدد في الإجابة على التساؤلات التالية:

- ١- ما هو المستوى الحالي للقدرات البدنية قيد البحث وهي القوة العضلية، المرونة ، الرشاقة ، السرعة لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية من ٦-٩ سنوات؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية من ٦-٩ سنوات في هذه القدرات البدنية ؟
- ٣- ما هي المستويات المعيارية المئينية للقدرات البدنية قيد البحث لدى طلاب الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية من ٦-٩ سنوات ؟
- ٤- ما هي المستويات المعيارية الناتية للقدرات البدنية قيد البحث لدى طلاب الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية من ٦-٩ سنوات ؟

أهمية البحث :

١. تتحدد الأهمية النظرية لهذا البحث في إمكانية التوصل ووضع المستويات المعيارية المئينية والتائية الخاصة بالقدرات البدنية قيد البحث لدى التلاميذ بالصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية.
٢. كما تتحدد الأهمية التطبيقية لهذا البحث في مساعدة مدرس التربية البدنية في الحكم بطريقة علمية موضوعية على مستوى التلاميذ في هذه القدرات الأربع خلال الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية .
٣. يفتح هذا البحث المجال أمام الباحثين الآخرين للاستفادة من إجراءاته ونتائجه في إجراء المزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

١. التعرف على المستوى الحالي لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية في بعض القدرات البدنية وهي (القوة العضلية ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة) .
٢. وضع مستويات معيارية تائية لبعض القدرات البدنية وهي (القوة العضلية ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة) لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية .
٣. وضع المستويات المعيارية المئينية لبعض القدرات البدنية وهي (القوة العضلية ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة) لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية .

مصطلحات البحث :

التقويم في التربية البدنية

ذكر قادوس (١٤١٣ هـ) " أن التقويم في التربية البدنية هو تقدير لأداء التلاميذ واللاعبين ، ثم إصدار الأحكام على هذا الأداء في ضوء اعتبارات محددة لمواصفات الأداء ، كما أنه يتضمن أيضا تقويم مقدار الحصيلة التي تعبر عن التغيرات التي تم الوصول إليها عن طريق ممارسة برامج التعليم أو التدريب " (ص ٢٣٩) .

ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه تقدير أداء التلاميذ في الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية بمدينة مكة في هذه القدرات البدنية الأربع (القوة العضلية ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة) مع إعطاء درجة معيارية لهذا الأداء ثم إصدار حكم على هذا المستوى إن كان ضعيفا أو قويا .

القدرات البدنية :

يعرف الديري ومحمد (١٩٩٤ م) القدرات البدنية بأنها تعني قدرة الفرد على أداء وظائفه البدنية حسب المستوى الذي تسمح به لياقته البدنية ولياقته الحركية . (ص ١١٤) .

ويعرفها الباحث إجرائيا بأنها تلك القدرات التي تمكن تلميذ الصفوف الثلاثة الأولى من أداء الاختبارات البدنية والواجبات الحركية التي تطلب منه والتي يمكن عن طريقها أن يتحدد مستواه فيها وفقا لنتائج اختبارات القدرات البدنية المستخدمة في هذا البحث .

المعيار التائي :

يذكر السيد (١٩٧٩ م) بأن المعيار التائي " من أهم المعايير الإحصائية التي تنسب التوزيعات التجريبية إلى صورتها الإعتدالية كما أنه أكثر المعايير حساسية في قياس والحكم على مستوى الأفراد فضلا عن تحديد مدى الفروق الفردية بينهم " . (ص ص ٢٤٠-٢٤٢) .

المعيار المئيني :

يقول علاوي ورضوان (١٩٩٦ م) " أن المعايير المئينية يتم حسابها على عينات كبيرة الحجم ، أي يتم حسابها من جداول توزيعات تكرارية ، وهي تعتبر أحد الوسائل الإحصائية الهامة التي تستخدم في بناء المعايير المحلية والمعايير القومية لأن ذلك يوفر فرصا كافية لتفسير درجات أي فرد ، عندما يقارن نفسه بمستوى أقرانه على المستوى المحلي أو القومي . فالمئينيات تعتبر من أكثر الطرق الإحصائية التي تستخدم لعرض المعايير في مجال القياس والتقويم في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي ، فكثيرا ما يلجأ المتخصصين في مجال التربية البدنية إلى استخدامها في بناء جداول المستويات الخاصة بالأعداد الكبيرة " (ص ص ٢١١ - ٢١٢) .

حدود البحث :

● الحدود البشرية :

تم تطبيق هذا البحث على عينة من تلاميذ الصفوف الدراسية الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية من ٦-٩ سنوات ، وقد بلغ العدد الكلي ٦٠٠ تلميذاً من تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بواقع ٢٠٠ تلميذاً لكل صف دراسي .

● الحدود المكانية (الجغرافية) :

تم تطبيق هذا البحث ميدانياً على عينة عشوائية من طلاب الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة ، تم اختيارهم من ٩ تسع مدارس تمثل مختلف أحياء مدينة مكة المكرمة .

● الحدود الزمانية :

تم تطبيق هذا البحث ميدانياً على أفراد العينة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ١٤٢٠ هـ .

الفصل الثاني

أدبيات الدراسة

أهداف : الإطار النظري /

* التقويم .

* مرحلة النمو من ٦ - ٩ سنوات .

* القدرات البدنية .

ثانياً : الدراسات السابقة .

أولاً - الإطار النظري :

التقويم

مقدمة :

التقويم عملية لازمة ومهمة لأي مجال من مجالات الحياة المتعددة ، ويظهر الاحتياج للتقويم عندما نريد إصدار أحكام معينة ، مهما كانت بساطة أو تعقيد المهمة التي نريد إصدار الحكم بشأنها . والتقويم هو تقدير الشيء وإعطائه قيمة ما والحكم عليه و إصلاح اعوجاجه ، "ويخلط كثير من المربين بين التقويم والتقييم على الرغم من أن مفهوم تقويم يعني بيان قيمة الشيء كما في التقييم ، ولكن التقويم لغوياً هو الأصل ، حيث أن الياء في التقييم اصلها واو . ولذا نقول أن مصطلح تقويم هو الأعم والأشمل ، ويعني الإصلاح بعد التشخيص ، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم [رحم الله امرأً أقوم لسانه] أي أصلح اعوجاجه . وقوم الشيء أي عدله وصححه أما عملية التقييم فتتوقف عند عملية إصدار الحكم أي التشخيص فقط في ضوء معيار معين " . (الحلي وسالم ، ١٤١٦ هـ ، ص ٣٦٥) .

وتقول الغريب (١٩٧٠ م) عن التقويم : " هو عبارة عن وزن للأمور ، أو تقدير لها ، أو حكم على قيمتها " (ص ١٢) . وفي التربية قوم المعلم أداء التلاميذ ، أي أعطاه قيمة ووزناً بقصد إلى أي حد استطاع التلاميذ الاستفادة من عملية التعلم المدرسية وإلى أي مدى أدت هذه الاستفادة لإحداث تغيير في سلوكهم وفيما اكتسبوه من مهارات لمواجهة مشكلات الحياة الاجتماعية " (العبيدي وسلطان ، ١٩٨١ ، ص ٢٠) .

ولاشك أن التقويم يعتبر مقوماً أساسياً من مقومات العملية التربوية فالعملية التربوية لا تستغني عن التقويم ، وذلك لأنه يعرفنا و يحدد لنا أسباب ما نحققه من نجاح أو ما نقابله من معوقات. حيث يذكر فلاتة (١٤٠٤ هـ) " أن عملية التقويم أصبحت عملاً لازماً وضرورياً لأي جهد أو عمل ، وكل منا عايش التقويم في حياته اليومية لكل أفعاله ونشاطاته وهو يقوم بهذا العمل عندما يتساءل وماذا حققت من وراء عملي هذا ؟ لقد أحسنت عندما فعلت كذا وكذا ، ولكني أخطأت عندما فعلت كذا وفعلت كذا " (ص ١٤٩) .

والمتفحص لعمليات التقويم يجد أنها تبدأ بالتشخيص أولاً وتحديد نقاط القوة والضعف ، بناء على البيانات والمقاييس المتوافرة ، وتنتهي بإصدار مجموعة من القرارات التي تحاول القضاء على السلبيات التي اكتشفت مع أسبابها .

ويشير مرسى (١٤١٥ هـ) أن التقويم " هو عبارة عن وزن للأمور أو الأشياء ، أو تقدير قيمتها ، أو الحكم على مستواها لأن الشخص يحكم على الأشياء أو الأشخاص بقدر ما تتوفر لديه من قدرات وخصائص ترتبط بذاته " . (ص ٢٧٧) .

مفهوم التقويم :

يعرف وايلز التقويم بأنه " عملية تصدر منها أحكام تستخدم كأساس للتخطيط وأنها عملية تشمل على تحديد الأهداف وتوضيح الخطط وإصدار الأحكام على الأدلة ومراجعة الأساليب والأهداف في ضوء هذه الأحكام " (سيف الدين ، ١٤١٣ هـ ، ص ١٤) .

وقد وضع ستفليم وآخرون STUFFLEBEAM, ET AL تعريفاً لاقى استحساناً كبيراً من معظم المربين حيث عرفوا التقويم على أنه " عملية

تتضمن القيام بجمع المعلومات التي يمكن الاستفادة منها في اتخاذ قرارات ، فيما يتعلق ببدائل متاحة " (رضوان وإسماعيل ، ١٤١٤ هـ ، ص ٢٢) .

ويؤكد تايلور أن عملية التقويم " تتضمن نقط القوة ونقط الضعف ومراجعة صدق وسلامة الفروض الأساسية التي على أساسها ينظم البرنامج التعليمي ويطور " (الحماحي و الخولي ، ١٩٩٠ م ، ص ١١٩) .

أما حسانين (١٩٩٥ م) فيرى أن المقصود بالتقويم " الحكم على الأشياء أو الأفراد لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي على أساسها يتم تنظيم العمل وتطويره " (ص ٣٧) .

ويذهب فلاتة (١٤٠٤ هـ) على أن المقصود بالتقويم " عملية جمع وتصنيف وتحليل وتفسير المعلومات أو البيانات (كمية أو كيفية) عن ظاهرة أو موقف أو سلوك معين بقصد استخدامها في إصدار الحكم أو القرار حول هذه الظاهرة أو الموقف أو السلوك " . (ص ١٥٠) .

ويذكر مرسي (١٤١٥ هـ) " إن المتفحص لعمليات التقويم يجد أنها تبدأ بالتشخيص أولاً وتحديد نقاط القوة والضعف بناءً على البيانات والمقاييس المتوفرة ، وتنتهي بإصدار مجموعة من القرارات التي تحاول القضاء على السلبيات التي اكتشفت وعلى أسبابها " (ص ٢٧٩) .

أما التقويم في التربية البدنية فهو لا يخرج عن المفاهيم السابقة فهو كما ذكر علاوي ورضوان (١٤١٦ هـ) " التقويم في التربية الرياضية لا يقتصر على جانب واحد من جوانب شخصية الفرد ، ذلك لأن الشخصية أعم وأشمل من كونها تعبر عن نتيجة اختبار أو مقياس واحد يقيس أو يختبر جانباً من جوانب الشخصية للفرد المتعددة الأبعاد . إذ يعتبر التقويم التربوي الرياضي عملية تقدير شاملة لكل قوى وطاقات الفرد ، فهو عبارة عن عملية جرد لمحتويات الفرد " (ص ٢٨) .

وقد ذكر بوتشر أن " استخدام القياس والتقويم أمر يبدو حتمياً إذا ما أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التي تدرس وما يتم عن طريقها ، وإذا أردنا التحقق من أن هذه البرامج تحقق فعلاً الأغراض الموضوعة من أجلها . فالقياس والتقويم أمور تساعدنا على تعرف مواطن الضعف في الأفراد والبرامج ، كما أنها تبين قيمة التعليمات ومدى التقدم " (حسانين ١٩٩٥ م ، ص ٣٩) .

ويعرف حسانين (١٩٩٥ م) التقويم في التربية البدنية بأنه " تقدير لأداء التلاميذ أو اللاعبين في ضوء اعتبارات محددة لمواصفات الأداء ، كما أنه يتضمن إصدار أحكام على البرامج والمناهج وطرق وأساليب التعليم والتدريب والإمكانات وكل ما يتعلق بتعليم وتدريب المهارات الحركية والقدرات البدنية وأساليب وطرق اللعب ويؤثر فيها " (ص ٣٩) .

ويذكر رضوان وإسماعيل (١٩٩٤ م) من أن بومجارتتر وجاكسون عرفا التقويم إجرائياً بأنه " عملية تتضمن ثلاث خطوات رئيسية كبيرة هي :
الخطوة الأولى : جمع البيانات اللازمة باستخدام الوسائل المناسبة .
الخطوة الثانية : إصدار أحكام قيمية على البيانات المتجمعة وفقاً لبعض المحكات التقويمية ، كالمعايير أو المستويات أو غيرها .
الخطوة الثالثة : اتخاذ القرارات المناسبة فيما يتعلق بموضوع التقويم استناداً إلى البيانات المتاحة " (ص ٢١) .

ويرى الباحث بأن التقويم في التربية البدنية يمكن تعريفه بأنه الحكم العلمي والموضوعي لمستوى أداء التلاميذ على القدرات البدنية المختلفة بطريقة تشمل التلميذ بشكل كلي ، وإصدار أحكام على مستوى الأداء الفعلي في ضوء معايير محددة للتعرف الواعي والمنظم للجوانب الإيجابية والسلبية في مستويات الأداء .

الفرق بين التقويم والقياس :

يختلف التقويم عن القياس فالقياس يركز على الناحية الكمية ، أما التقويم فهو عملية إصدار حكم على أمر ما من خلال معلومات تجمع بطرق ووسائل مختلفة .

ويقول الأكلي و إلياس (١٤١٧ هـ) " وفي المجال التربوي يقف القياس عند إعطاء أرقام تقديرية لمدى تحصيل المتعلم في مقرر من المقررات . أما التقويم فهو عبارة عن إصدار حكم تقويمي لهذه الأرقام بهدف إخضاعها لمنطق وقواعد الموقف التعليمي العام . وتجدر الإشارة إلى أنه لا يمكن الفصل بين التقويم والقياس في العملية التربوية فالقياس هو العملية التي تزودنا بها نتائج الاختبارات والملاحظات والتي لا يمكن أن يتم التقويم بدونها " (ص ١٩٥) .

" والقياس يعني تقدير الظواهر موضوع القياس تقديرا كمياً ، فهو يتضمن التحديد الكمي لما نقيسه . مثل قياس طول اللاعب بالسنتيمترات أو وزنه أو ذكاؤه عن طريق نسبة الذكاء ، أما التقويم فهو بالإضافة إلى أنه كمي فهو يشير إلى الحكم على قيمته ، كأن يقدمها بأنها ممتازة ، جيدة . ويستعين في الحكم بالرجوع إلى إطار عام من القوى والعلاقات " (علاوي ورضوان ، ١٩٩٦ م ، ص ص ٢١-٢٧) .

ويؤكد ذلك حسانين (١٩٩٥ م) بقوله " يبدو أن هناك شبه إجماع على أن التقويم أعم وأشمل من القياس ، وإن القياس هو عبارة عن إحدى الأدوات التي يستخدمها التقويم في تقدير ووزن و إصدار الأحكام على الظواهر و الأفراد والموضوعات و الأحداث . " (ص ٥٤) .

وعلى ذلك يتبين لنا أن عملية التقويم لا تقتصر على القياس فقط بل تعداها إلى عملية إصدار الأحكام ، ومن ثم يتبين أن عملية التقويم تستعين بالقياس في بعض مراحلها ولكن مهمة التقويم ووظيفته مزدوجة وهي التشخيص

والتقدير وإصدار الأحكام والتي يترتب عليها بعد ذلك اتخاذ القرارات المناسبة فيما يتعلق بالتطوير والتعديل أو تدعيم نقاط القوة وعلاج نقاط الضعف ..

أهمية التقويم :

اتفق فلانة (١٤٠٤ هـ) ، وإبراهيم والكلزة (١٩٨٦ م) ، وعبد الكريم (١٩٩٤ م) ، و الأكلبي وإلياس (١٤١٧ هـ) على أن التقويم يقوم بدور أساسي في العملية التعليمية ويمكن تلخيص آرائهم في النقاط التالية /

١. يساعد على تشخيص العملية التربوية بجميع عناصرها تشخيصاً يقوم على أسس علمية مقبولة . ثم تقدم الحلول المناسبة و أوجه العلاج المتعددة .

٢. معرفة ما تحقق من الأهداف وما لم يتحقق .

٣. كشف مواطن الضعف والقوة للفعاليات التربوية والتعليمية في المدارس والكشف عن واقع المدارس ونواحي النقص في الأجهزة الإدارية و التعليمية .

٤. يساعد على تطوير المنهج وذلك بالتعديل والتنقيح ومراجعة المنهج .

٥. الحكم على فعالية العملية التربوية وتطويرها والحكم على طرق التدريس المستخدمة .

٦. تزويد الطلاب بدرجات عن مستوى التحصيل ، وتحديد مستويات قدراتهم .

٧. إعطاء الدليل الواضح على طبيعة المرحلة و طبيعة المعرفة بأنها تراكمية ومتداخلة .

وقد أورد العبيدي عدة نقاط لأهمية التقويم في عملية التربية والتعليم

ومنها :

١. يحدد التقويم اتجاه المدرسة في تحقيق أهدافها ومدى التقدم الذي أحرزته للوصول إلى الأهداف .
 ٢. يعتبر التقويم عملية تشخيص ما يصادف التلميذ أو المعلم أو المدرسة من صعوبات .
 ٣. يترتب على هذا التشخيص العمل على تحسين عملية التعلم .
- (سيف الدين ، ١٤١٣ هـ ، ص ٢١) .

أسس التقويم :

١. أن يكون التقويم شاملاً لكل النواحي المراد تقويمها كالأهداف ، المحتوى ، نمو المتعلمين ، طرق التدريس والوسائل ، الخ
٢. أن يكون التقويم مستمراً . فلا نكتفي مثلاً بتطبيق الامتحانات في نهاية العام وإنما يجب أن يكون مستمراً يبدأ قبل البدء بالعملية التربوية . و يستمر معها ويصحح مسارها .
٣. أن يتم إعداد أدوات و أساليب التقويم بأقل كلفة وجهد ووقت ، فلا بد من أن يكون عنصر الاقتصاد واضحاً في إعداد برامج التقويم ، فالعبرة ليست في الكلفة الكبيرة والجهود المبذولة وإنما في جدواه و وصوله إلى أهدافه .
٤. توفر معايير الصدق والثبات والموضوعية في أدوات التقويم ، فالصدق هو أن تقيس الأداة ما صممت فعلاً من أجله ، والثبات هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس المجموعة من المتعلمين ، والموضوعية تعني ألا تتأثر نتائج الاختبار بالعوامل الشخصية للمقوم كتقديره الشخصي وحالته المزاجية .

٥. أن يكون التقويم متنوعاً في وسائله وتعاونيا بين المدرس والتلميذ ،
والمدرس وزملائه ثم بين المدرس و ولي الأمر عند الضرورة .
٦. أن يكون التقويم مميزاً لمستويات التلاميذ و مظهراً للفروق الفردية
فيما بينهم .
- (الأكلبي وإلياس ، ١٤١٧ هـ ، والحليي وسالم ، ١٤١٦ هـ) .

خصائص مرحلة النمو للأطفال ما بين ٦ - ٩ سنوات :

تعرف هذه المرحلة باسم الطفولة المتوسطة ، وتقابل هذه المرحلة السنوات الثلاث الأولى من المرحلة الابتدائية وذلك على الرغم من اختلاف الكتاب والباحثين في مجال علم النفس عامة وعلماء علم نفس النمو خاصة حول تصنيف هذه المرحلة السنية الممتدة من ٦-٩ سنوات إلى مسميات متعددة حيث يشير البعض إلى أن مرحلة الطفولة المتأخرة تمتد من ٦-١٢ سنة نظراً لأنها تقابل في الجانب التعليمي مرحلة مستمرة هي المرحلة الابتدائية .

في حين أن البعض الآخر يرى أنها مرحلة مستقلة تعرف باسم مرحلة الطفولة المتوسطة وتبدأ من دخول الطفل لسن ٦ سنوات وهو العمر الزمني الذي يلتحق به الطفل بالصف الأول الابتدائي وتنتهي عند سن ٩ سنوات عندما ينهي الطفل الصف الثالث الابتدائي .

ويرى الباحث أن التقسيم الثاني هو التقسيم المناسب نظراً لكون هذه المرحلة تمتاز بمجموعة من الخصائص المميزة التي تميزها عن غيرها من المراحل الأخرى ، حيث يشير زهران (١٩٩٩ م) " إلى أن مرحلة الطفولة المتوسطة تتميز بما يلي :

- ١- اتساع الآفاق العقلية المعرفية وتعلم المهارات الأكاديمية في القراءة والكتابة والحساب .
- ٢- اطراد وضوح فردية الطفل واكتساب اتجاه سليم نحو الذات .
- ٣- تعلم المهارات الجسمية اللازمة للألعاب وألوان النشاط العامة .
- ٤- اتساع البيئة الاجتماعية والخروج الفعلي للمدرسة والمجتمع والانضمام للجماعات واطراد عملية التنشئة الاجتماعية .
- ٥- توحيد الطفل مع دوره الجنسي .
- ٦- زيادة الاستقلال عن الوالدين . " (ص ٢٣٦) .

ويرى عقل (١٤١٧ هـ —) "بأن هذه المرحلة مرحلة إتقان للمهارات الحركية واللغوية التي اكتسبها في السنوات السابقة ، فالطفل كثير النشاط والحركة ويقضي جل وقته خارج المنزل ليلعب مع أقرانه دونما إهمالك أو تعب " (ص ١٣٦) .

وللبينة التي يعيش فيها الطفل أثر في تعليم المهارات الحركية وإتقانها وبخاصة البيئة المدرسية التي تحمل على عاتقها مسؤولية كبيرة لإتاحة الفرص المتعددة والمنظمة لجميع التلاميذ في مجالات الأنشطة الحركية المتعددة . حيث يشير أبو حطب وصادق (١٩٩٠ م) " وتوقف المهارات التي يتعلمها الطفل في هذه المرحلة على البيئة التي يعيش فيها من ناحية ، وعلى فرص التعلم من ناحية أخرى ، وعلى ما هو شائع بين أقرانه من ناحية ثالثة " (ص ٣٢٠) .

ومن العرض السابق يرى الباحث أن هناك اتفاق على أن الطفل في هذه المرحلة ينتقل من مرحلة اكتساب المهارات إلى مرحلة إتقانها ، وتختلف درجة الإتقان من طفل إلى آخر نتيجة للتسهيلات التي تقدم من قبل البيئة بأبعادها المختلفة .

خصائص النمو الحركي للأطفال ما بين ٦-٩ سنوات :

تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة النشاط الزائد ، حيث يبدو النمو الحركي واضحاً معتمداً على نمو العضلات الكبيرة والصغيرة التي تؤدي لتنظيم الحركات وعملية ضبطها ولزيادة التآزر والتوازن والدقة في المهارات الحركية . ويعتمد النمو الحركي على النمو الجسمي نظراً لأن كل سلوك حركي يظل في انتظار بلوغ البناء الجسم لمستوى معين من مستويات النضج يؤهله لهذا السلوك .

ويوضح أبو علام (١٩٨٦ م) " بأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة نشاط حركي عنيف ، وبخاصة للأولاد ، ويؤدي ببطء النمو الجسمي لدى الأطفال

خلال هذه المرحلة من استغلال طاقاتهم في النشاط الحركي ، ولذلك يقضون وقتاً طويلاً في الممران دون تعب أو ملل . وتعد هذه المرحلة مرحلة الحركة المستمرة ، ومرحلة تعلم المهارات الحركية وإتقانها حيث يميل الطفل إلى الممران المستمر الذي يؤدي للتخلص من الحركات الزائدة أو غير المناسبة وبالتالي التوصل إلى إتقان المهارات الحركية التي تزيد من ثقة الطفل بنفسه " . (ص ٣٤٠) .

"وفي نهاية هذه المرحلة يستطيع الطفل إتقان وتثبيت الكثير من المهارات الحركية الأساسية ، كما تصطبغ حركات الطفل في نهاية هذه المرحلة بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة وكثيراً ما يستخدم مصطلح (رشاقة الهر) " . (الجسمي ، ١٩٩٤م ، ص ٨٥) .

ويرى الباحث بأن هناك علاقة وثيقة في هذه المرحلة السنية من (٦ - ٩ سنوات) بين النمو الحركي والنمو الجسمي حيث أن النمو الجسمي البطيء المستمر الملاحظ في هذه المرحلة يؤدي إلى استثمار الأطفال للقدرات الحركية واستغلالها للاستغلال الأمثل في ألوان النشاط الحركي المختلفة من حيث الوصول إلى نشاط حركي متوازن .

ويرى عزمي (١٩٩٦م) " أن النمو الجسمي يكون بطيئاً مع ميل الطفل للنشاط الحركي الشامل ، كما أن الجسم قد يعتل بسبب ظهور الأسنان الدائمة ، ويكون حجم القلب والرئتين اصغر نسبياً من حجم الإنسان لذلك يظهر التعب على الطفل بسرعة ، والتوافق العضلي العصبي يأخذ في التحسن ، لذا تزداد الرشاقة الجسمية وحسن التصرف خصوصاً في المروعة والمطاردة ، ولو أن زمن رد الفعل لم يزل بطيئاً " . (ص ٣٥) .

ويرى الباحث بأن الوصول إلى هذا المستوى المتقدم من النشاط الحركي المتوازن يشكل أهمية في إكساب أطفال هذه المرحلة الثقة بالنفس والتي تجعلهم أكثر توافقاً مع أقرانهم ومع البيئة المحيطة بهم.

الخصائص العامة للنمو الحركي :

يلخص (ماينيل) الخصائص العامة للنمو الحركي في هذه المرحلة كما يلي :

١. يظهر النمو التدريجي بالنسبة للأداء الهادف لمختلف النواحي الحركية ، ويظهر التحسن الواضح بالنسبة لأداء الحركات وخاصة من الناحية الكيفية .

٢. يتمثل نشاط الطفل في قيامه بالرد على كل مثير خارجي .

٣. في غضون العامين الأولين من هذه المرحلة نجد أن كثيراً من حركات الطفل ترتبط ببعض المهارات الحركية كالرمي أو المهارات الحركية المركبة.

٤. في بداية العام الثامن يتضح ميل الطفل إلى الاقتصاد في حركاته ، كما تظهر على حركات الطفل معالم الدقة والتوقيت الصحيح واتجاهها لتحقيق هدف معين .

٥. يستطيع الطفل التوقع الصادق لحركته الذاتية وكذلك توقع حركات الآخرين . (الجمسي ، ١٩٩٤ م ، ٨٤) .

ويتضح من التلخيص السابق أن من ابرز سمات النمو الحركي للطفل في هذه المرحلة السنية من (٦-٩ سنوات) التحسن الكيفي للمهارات الحركية ويتضح ذلك من خلال دقة الأداء والتوقيت الصحيح والوصول إلى درجة مناسبة من الإتقان لهذه المهارات .

أنماط السلوك الحركي عند الأطفال :

يورد حسان (١٩٨٩ م) " أن أهم أنماط التطور الحركي عند الأطفال هي :

١. تزايد القوة : الذي يشير إلى عدد متنوع من المهارات الحركية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحركات متعددة مثل الجري ، والقفز ، والرمي .
٢. الزيادة في سرعة الاستجابة : والتي تزيد مع تقدم العمر الزمني للطفل ، وتتأثر بالتعليمات اللفظية التي يصدرها الطفل لنفسه .
٣. تفضيل يد أو قدم على الأخرى .
٤. الاستجابات الحركية المعقدة : والتي تزيد بزيادة الاستجابات الحركية الأساسية .

ويتأثر النمو الحركي للطفل بمجموعة من العوامل أهمها عامل النضج حيث يتوقف النشاط الحركي على وصول الطفل لمستوى معين من مستويات النضج . كما يتأثر بالعوامل البيئية كالغذية ، وترتيب الطفل في الأسرة ، وأثر التدريب والمران ، إضافة إلى التأثيرات الاجتماعية كالمستوى الاقتصادي والاجتماعي للطفل والفروق الثقافية ، وتأثير الجماعة على المهارات الحركية ، والقدرة الحركية المتوقعة التي تعتمد بشكل أساسي على المظهر الجسمي للطفل " (ص ١٨٩) .

ويرى الباحث أن تطور الحركة عند أطفال هذه المرحلة يعتمد بالدرجة الأولى على مستوى النضج حيث أن كل مرحلة زمنية يمر بها الطفل تتميز بمستوى معين من مستويات النضج . كما أن للمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للطفل تأثير على درجة تعلم هذه المهارات الحركية .

رعاية النمو الحركي :

يشير خليفة ومصطفى (١٩٩٢ م) " إلى أن الأنشطة الرياضية والمهارات الحركية تعد من الأساسيات الهامة للطفل في حياته اليومية فالحركة هي العامل الأساسي بعد الغذاء في عملية نموه ، وإذا حُرِمَ الطفل من هذه الحركة فإن ذلك يؤدي إلى بقاء في جميع أجزاء جسمه مما قد يؤدي إلى حدوث أخطاء في قوامه " (ص ٣٧٧) .

ونظراً لأهمية هذه المرحلة بالنسبة للجانب الحركي يتميز طفل هذه المرحلة بسرعة استيعاب وتعلم وإتقان الحركات الجديدة التي تعد إمكانيات يستغلها الطفل في نموه المقبل ، لذا فإن رعاية النمو الحركي وتنميته والعناية به يصبح مطلباً تربوياً واجتماعياً يجب الاهتمام به والتخطيط السليم لتحقيق أفضل نمو ممكن للطفل .

وإذا كانت هذه المرحلة بمثابة فترة جيدة للتعلم الحركي للطفل فإن على الأسرة والمدرسة واجب كبير في رعاية النمو الحركي للطفل وتنميته ، حيث يجب على الأسرة التعامل الواعي مع طفل هذه المرحلة وعدم إعاقته عن الحركة واللعب ، وتشجيعه على النشاط الحركي وتوجيهه الوجهة المناسبة واستغلال ما لدى الطفل من حماس وفعالية في ممارسة أوجه النشاط الحركي التي تساعد على النمو السوي .

كما يجب على المدرسة تدريب الطفل على الألعاب الحركية المنظمة ، وتنظيم ممارسة الطفل للألعاب الجماعية واستغلال ذلك في تحقيق التعاون بين الأطفال والتنافس المثمر ، و إعداد الطفل في بداية هذه المرحلة لاستخدام وتنظيم وضبط الحركات كما في الأشغال اليدوية كالرسم والكتابة ، إضافة إلى ضرورة توفير المكان المناسب في فناء المدرسة الذي يسمح للطفل بممارسة ألوان النشاط الحركي المختلفة .

كما أن على المدرسين أن يتفهموا خصائص هذه المرحلة السنية من حيث نشاطهم الحركي العنيف والزائد وأن يتقبلوا ذلك ويحاولوا توظيف ذلك النشاط التوظيف المناسب حيث يمكن استغلال هذه الطاقة الزائدة في مجالات المنافسة الدراسية أو الأنشطة الرياضية أو الاجتماعية كالرحلات أو في إحدى جماعات النشاط المتنوعة في المدرسة .

المبادئ العامة للنمو :

تعد عملية النمو الإنساني ظاهرة منظمة للحياة الإنسانية ، وهي ظاهرة تعتمد على مجموعة من الحقائق الثابتة أو ما يمكن تسميته بالقوانين أو المبادئ العامة التي تتحكم في سير هذه العملية باعتبارها عملية منظمة تسير وفق السنن الإلهية انطلاقاً من قوله تعالى " **وفي أنفسكم أفلا تبصرون** " (سورة الناريات ، آية ٢٧) وقوله تعالى " **خلق كل شيء وقدره تقديراً** " (سورة الفرقان ، آية ٢٠)

(عقل ، ١٤١٧ هـ ، ص ٣٤) .

ويذكر زهران (١٩٩٩ م) " بأن النمو يحدث بطريقة تحكمها عدة مبادئ أساسية وحقائق ثابتة وقوانين عامة ، ويساعد فهم هذه القوانين والمبادئ الوالدين والمربين حيث يسهل عليهم التعاون مع الاتجاه الطبيعي للنمو بدلاً من أن يجاهدوا في اتجاه مضاد " (ص ٥٤) .

ويمكن تلخيص أهم المبادئ العامة للنمو أو ما تعرف حالياً باسم حقائق وقوانين النمو على النحو التالي :

١- يسير النمو الإنساني بطريقة متدرجة ومتتابعة ومستمرة :

إن النمو هو مجموعة من التغيرات الكمية والكيفية التي تسير بأسلوب متصل ومترابط غير أن لكل مرحلة سمات وخصائص تميزها عن غيرها من المراحل الأخرى . حيث يذكر راتب (١٩٩٤ م) " بأنه رغم أن النمو عملية

متصلة الحلقات مستمرة الحدوث بالنسبة للجانيين البنائي والوظيفي ، ورغم أن حياة الطفل تشكل وحدة واحدة ، إلا أن النمو يسير في مراحل يتميز كل منها بسمات وخصائص واضحة . " (ص ٤٢) .

٢ - عملية النمو تسير بطريقة تكاملية من حيث الترابط والتفاعل بين مراحل النمو ومظاهره المختلفة :

يشير راتب (١٩٩٤ م) " بأنه لا يمكننا أن نفهم النمو في مظهر سلوكي معين دون أن نفهم النمو في المظاهر الأخرى " (ص ٤٢) .

٣ - يسير النمو بسرعات مختلفة :

يختلف معدل سرعة النمو من مرحلة إلى أخرى ومن مظهر لآخر ومن شخص لآخر حيث يذكر زهران (١٩٩٩ م) " لكل مظهر من مظاهر النمو سرعته الخاصة به ، ويختلف معدل النمو من مظهر لآخر ، ولا تنمو أجزاء الجسم بسرعة واحدة . ولا تنمو جميع الوظائف العقلية بسرعة واحدة . ويختلف الحجم النسبي لمختلف أعضاء الجسم من مرحلة إلى أخرى " (ص ٥٦) .

٤ - ينتقل النمو من الاستجابات العامة إلى الجزئية حيث يسير النمو من العام غير المميز إلى الخاص المميز ومن الكل إلى الجزء :

يذكر عقل (١٤١٧ هـ) " أنه إذا وخزت طفلاً بدبوس في أيامه الأولى فإن جسمه يتحرك كله ، ثم تأخذ هذه الاستجابة بالتخصص ، فإذا وخزته في يده رفعها " (ص ٣٥) .

٥ - عملية النمو الإنساني نتاج لتفاعل العوامل الوراثية والبيئية ويلعب النضج دوراً هاماً في النمو الإنساني :

يذكر زهران (١٩٩٩ م) " بأن البعض يشبه الشخصية بكتاب تعاونت في كتابته الوراثة والبيئة بحيث أصبح من المتعذر أن نعرف أي فصل كتبه الوراثة أو أي فصل كتبه البيئة . أي أن العوامل الوراثية والبيئية تتفاعل وتعاون في

تحديد صفات الفرد . وفي تباين نموه ومستوى نضجه وأنماط سلوكه ومدى توافقه " (ص ٤٥) .

٦- يخضع النمو ويتأثر بالفروق الفردية :

" يختلف الأطفال فيما بينهم من حيث سرعة النمو كماً وكيفاً وإذا كانت نتائج الدراسات الخاصة بتطور النمو البدني والحركي تعتمد على وصف الطفل المتوسط في سن معينة . فانه ليس من الضروري أن تنطبق هذه الخصائص المميزة للطفل المتوسط على كل طفل من نفس العمر " (راتب ، ١٩٩٤ م ، ص ٤٦) .

٧- كل مرحلة من مراحل النمو لها سمات وخصائص ومظاهر مميزة :

إن هذا المبدأ مهم في التقويم والتوجيه التربوي ، مما جعل المتخصصين والمهتمين بدراسة النمو يقومون باكتشاف ووضع المعايير الخاصة بمظاهر النمو المختلفة لكل مرحلة . " وهذه المعايير تعتبر مرجعاً لتقويم نمو الفرد مثل معايير الطول والوزن والذكاء . وقياساً على ذلك يجب علينا كمتخصصين في مجال التربية الرياضية أن نعرف المعايير والمظاهر الخاصة بالنمو الحركي " (عبد الصمد ، ١٩٩٩ م ، ص ١٩) .

ويقول زهران (١٩٩٩ م) " ولهذا المبدأ أو القانون أهمية خاصة في التشخيص النفسي وهو يربط بين علم نفس النمو والصحة النفسية والعلاج النفسي والتوجيه والإرشاد النفسي " (ص ٥٦) .

٨- مبدأ اتجاه النمو :

" يسير اتجاه النمو الحركي وفقاً لاتجاهين مختلفين : الأول هو ما يسمى الاتجاه الطولي ويعني أن الأجزاء العليا من الجسم تسبق في نموها الأجزاء السفلى . ويجب ألا يفهم من ذلك أن الرأس ينمو ويكتمل قبل أن يبدأ النمو في المناطق الأخرى ، بل أن النمو في المناطق العليا يبدأ قبل أن يبدأ في المناطق السفلى ثم

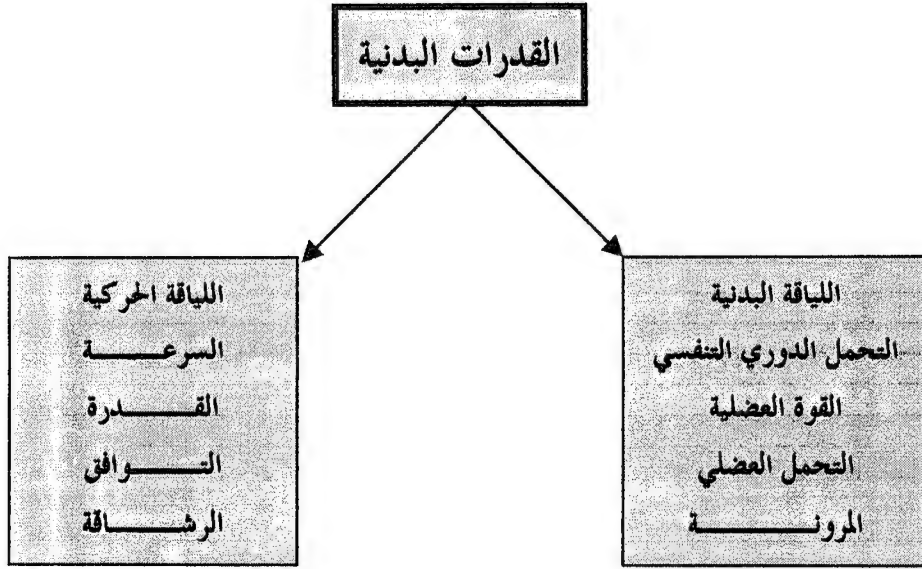
يكتمل في المناطق العليا . والاتجاه الثاني ما يسمى بالاتجاه المستعرض الأفقي وبناء عليه يتجه النمو من المحور الرأسي للجسم (مركز البدن) إلى أطرافه الخارجية .
(راتب ، ١٩٩٤ م ، ص ٤٥) .

القدرات البدنية :

لقد وجد الباحث أن هناك اختلافاً كبيراً بين العلماء في تحديد مفهوم القدرات البدنية وهذا الاختلاف ناتج من تعدد المسميات والمصطلحات التي أطلقها علماء التربية البدنية فمنهم من يقول أنها قدرات بدنية ومنهم من يقول أنها لياقة بدنية وغيرهم يصفها بأنها لياقة حركية إلى غير ذلك من المصطلحات التي سوف يرد ذكرها . ويرى الباحث أن مصطلح القدرات البدنية هو الأساس لأنها تدخل في تكوين عناصر اللياقة البدنية سواء المرتبطة بالصحة أو المرتبطة بالأداء الحركي والتي يطلق عليها مصطلح اللياقة الحركية . " ويتضح أن التوصل إلى نموذج موحد يصف مجال القدرات البدنية لم ير النور حتى الآن " (حسانين ، ١٩٨٥ م ، ص ٤٧) .

أما راتب (١٩٩٤ م) فيقرر انه " يوجد اختلاف بين العلماء في تحديد مفهوم القدرات البدنية PHYSICAL ABILITIES وتصنيف مكوناتها فبينما يستخدم فريق من العلماء مصطلح القدرات البدنية على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل اللياقة البدنية PHYSICAL FITNESS أو اللياقة الحركية MOTOR FITNESS فان فريقاً آخر من العلماء يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن كلاً من اللياقة البدنية واللياقة الحركية . هذا ويميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية والحركية ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها ، فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين ، وتشمل مكوناتها : القوة العضلية ، والجلد الدوري التنفسي ، والمرونة . بينما يستخدم مصطلح اللياقة الحركية عادة للدلالة على مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية ، والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي

معين ، وتتضمن مكوناته : السرعة ، والقدرة العضلية ، والتوافق ، والرشاقة ،
والتوازن .. والشكل التالي يوضح هذا التقسيم



(ص ٢١١)

وبناءً على هذا التقسيم الذي اقتنع به الباحث تم اختيار مكونين من كل قسم
فمن اللياقة البدنية تم اختيار القوة العضلية والمرونة ومن اللياقة الحركية تم اختيار
مكونين هما السرعة والرشاقة .

" ومن أحدث الاتجاهات في هذا المجال النظر إلى القدرات البدنية على أنها
تمثل المكونات الأساسية لكل من اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية
المرتبطة بالأداء الحركي حيث تشمل اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على :
التحمل الدوري التنفسي ، القوة العضلية ، التحمل العضلي ، المرونة ، تركيب
الجسم) . بينما تشمل اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي على : (القدرة
العضلية ، السرعة ، الرشاقة ، التوافق ، التوازن) " (السايح وانس ، ٢٠٠٠ م
، BAUMGARTNER AND JACKSON ، 1999) .

كما أيد الرأي السابق أمير (١٩٩٩ م) حيث يقول " وتتضمن اللياقة البدنية على مكونات عديدة فهناك مكونات متعلقة بالصحة ومكونات متعلقة بالمهارة الحركية . فالمكونات المتعلقة بالصحة هي (كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ، تكوين الجسم البشري ، القوة العضلية ، التحمل (الجلد) العضلي ، المرونة) . والمكونات المتعلقة بأداء المهارات الحركية هي (التوازن ، التوافق العضلي العصبي ، سرعة رد الفعل ، الرشاقة ، القوة ، السرعة) " (ص ص ٣٣ - ٣٥) .

تعريف القدرات البدنية :

يعرف حسانين (١٩٩٦ م) القدرات البدنية " بأنها تلك القدرات العامة التي لها صفة تركييبية شديدة التعقيد ، وهي تتضمن مجموعة من القدرات الأقل حجماً والمسماة العوامل الطائفية والعوامل الأولية - أو القدرات الطائفية والقدرات الأولية - ولقد جاء ذكر هذه القدرات البدنية العامة تحت أسماء مختلفة ولكن نرى إجمالاً تسميتها بالقدرات البدنية وهي تسمية نعتقد بأنها شاملة لكل القدرات العامة وما تتضمنه من قدرات طائفية أو قدرات أولية " (ص ٢٦) . أما الديري ومحمد (١٩٩٤ م) فيريان بأنها " تعني قدرة الطفل على أداء وظائفه البدنية حسب المستوى الذي تسمح به لياقته البدنية ولياقته الحركية . " (ص ١٤) . ويعرف عبد الصمد (١٩٩٨ م) القدرات البدنية بأنها " تلك القدرات التي تمكن الفرد من أداء وتنفيذ الأعمال البدنية والواجبات الحركية التي تطلب منه والتي يقاس ويتحدد مستواه فيها كمياً وفقاً لنتائج اختبارات القدرات البدنية " (ص ٢) .

نبذة عن القدرات البدنية قيد البحث :

القوة العضلية :

يعرف أمير القوة العضلية (١٩٩٩ م) " بأنها عبارة عن أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعة العضلات من إنتاجها أو تحقيقها ، أو قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على توليد قوة ضد مقاومة أثناء انقباضها " (ص ٣٤) . ويعرفها لارسون " بأنها قدرة الفرد على دفع أو جذب الجهاز أو حفظ الجسم في موضع معين " (عبد الحميد و حسانين ، ١٩٩٧ م ، ص ٦١) .

المرونة :

يذكر راتب (١٩٩٤ م) " أن المرونة هي قدرة الطفل على تحريك مفاصل الجسم لأوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق أو آلام للعضلات أو الأربطة " . (ص ٢٣٨) . أما كلارك فيعرف المرونة على " أنها مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل . " (حسانين ، ١٩٩٥ م ، ص ٣٤٣) .

الرشاقة :

يذكر أمير (١٩٩٩ م) " بأن الرشاقة هي القدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة و بسرعة مع السيطرة على وضع الجسم بالكامل سواء كانت الحركة في الهواء أو على الأرض " (ص ٣٥) . أما ما ينل " فيعرف الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه (كاليدين أو القدم أو الرأس مثلا) . " (علاوي ورضوان ، ١٩٩٤ م ، ص ٢٧٧) .

السرعة :

يعرف حسانين (١٩٩٥ م) السرعة بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن " (ص ٣٧٩) . ويعرف راتب (١٩٩٤ م) السرعة بأنها " مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن ، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله . وتقاس السرعة عادة بقياس زمن الجري لمسافات قصيرة (٢٥ مترا ، ٣٠ مترا ، ٤٥ مترا) أو مسافة الجري لفترة زمنية قصيرة (٤ ثوان أو ٦ ثوان) . (ص ٢٤٤) .

ثانياً: الدراسات السابقة

الدراسة الأولى : دراسة محمد والدمرداش (١٩٨٤ م) والتي هدفت لمعرفة أثر برنامج في التربية الرياضية المطورة على اللياقة البدنية المهارية لتلاميذ المرحلة الابتدائية وعلاقتها بالتكيف ، وقد استخدمت الباحثتان الاختبارات التالية : اختبار قوة القبضة عن طريق جهاز الديناموميتر ، واختبارات مهارات مسابقات الميدان والمضمار ، كما تم استخدام مقياس الشخصية عن طريق اختبار الشخصية للأطفال . وقد تكونت عينة الدراسة من ١٢٠ تلميذاً وتلميذة بالمرحلة الابتدائية بمدينة القاهرة في جمهورية مصر العربية . وقد جاءت النتائج تؤكد أن المنهج المطور له أثر إيجابي على التقدم بمستوى اللياقة البدنية المهارية للتلاميذ ، إضافة إلى أن ممارسة البرامج المطورة لها أثر إيجابي على تكيف التلاميذ .

الدراسة الثانية : دراسة رخا (١٩٩٢ م) والتي هدفت إلى تقويم بعض جوانب البعد السيكوحركي لمناهج التربية البدنية لتلاميذ الصفوف الخمسة الأولى من المرحلة الأساسية ، وقد استخدمت الباحثة الاختبارات التالية : اختبار العدو ٣٠ متراً للسرعة ، واختبار الوثب الطويل ورمي الجلة للقدرة العضلية ، واختبار الجري مع تغيير الاتجاه للرشاقة ، واختبار الرمي واللقف للكرة للتوافق بين الذراعين والعينين ، واختبار الوقوف نصف اتران للتوازن ، واختبار التصويب بالقدم لدقة التصويب . وقد تكونت عينة البحث من ١٧٢ تلميذاً من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالإسكندرية في جمهورية مصر العربية . وقد كشفت النتائج أن هناك قصور في مناهج التربية البدنية بالمرحلة الأساسية . وذكرت الباحثة بأن جوانب المناهج تحتاج لمراجعة شاملة لأنها لاحظت أهداف سلوكية يمكن مقارنتها بالنتائج مع عدم مراعاة المستويات المعروفة للأهداف كما لاحظت عدم الاهتمام بجوانب التقويم والقياس .

الدراسة الثالثة : دراسة شلتوت (١٩٩٢ م) والتي هدفت لمعرفة تطور نمو

المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بالإسكندرية وقد حددت الباحثة المهارات الحركية الأساسية وهي (الجري ، الرمي ، الوثب) ، وقد استخدمت الباحثة الاختبارات التالية : اختبار العدو ٢٥ متراً للسرعة ، والجري الزجاجي ١٠ × ١٦ قدم للرشاقة ، واختبار رمي كرة الهوكي ، ورمي كرة طبية ، واختبار الوثب الطويل من الثبات واختبار الوثب العالي . وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ تلميذاً وتلميذة من الصفوف الخمسة الأولى بالمرحلة الابتدائية بجمهورية مصر العربية . وقد جاء من نتائج هذه الدراسة بأنه يوجد علاقة بين زيادة العمر وتحسن نمو المهارات الحركية الأساسية للتلاميذ من ٦ - ١٢ سنة . كما توجد فروق بين تلاميذ الصفوف الخمس الأولى في اختبارات المهارات الحركية الأساسية لصالح الصف الأعلى من حيث السن والمستوى ، كما توجد علاقة بين قيم متوسطات درجات التلاميذ في متغيرات البحث وبين العمر الزمني .

الدراسة الرابعة : دراسة عبد الصمد (١٩٩٤ م) والتي هدفت لوضع

مستويات معيارية تائية لبعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة من ٤ - ٦ سنوات بمحافظة الإسكندرية ، وقد استخدم الباحث الاختبارات التالية : اختبار الجري ١٠ متر لقياس الجري ، واختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس الوثب ، واختبار رمي كرة الهوكي لقياس مهارة الرمي . وقد تكونت عينة الدراسة من ١٢٥٠ تلميذاً من أطفال دور الحضانة ورياض الأطفال بمحافظة الإسكندرية في جمهورية مصر . وقد توصلت هذه الدراسة إلى وضع مستويات معيارية تائية للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث (الجري ، الوثب ، الرمي) فضلاً عن التوصل إلى معادلة المربعات الصغرى التي توضح العلاقة بين

الدرجات الخام للمهارات الحركية الأساسية والدرجات المعيارية التائية المقابلة لأي درجة تقع خارج نطاق الدرجات الخام الموضحة داخل جداول الجدول .

الدراسة الخامسة : دراسة البساطي (١٩٩٦ م) والتي هدفت للتعرف

على مستوى بعض القدرات البدنية (السرعة ، الرشاقة ، القوة ، تحمل القوة لعضلات البطن) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والتعرف على معدلات التطور الكمي لهذه القدرات ووضع مستويات معيارية لهذه القدرات . وقد استخدم الباحث الاختبارات التالية : اختبار العدو لمسافة ٣٠ متراً ، واختبار الجلوس من رقود القرفصاء ، واختبار الجري الارتدادي ، واختبار الوثب العريض من الثبات . وقد تكونت عينة الدراسة من ١١٥١ تلميذاً من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة دمياط في جمهورية مصر . وقد جاءت نتائج هذه الدراسة تشير إلى وجود علاقة طردية بين مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة وزيادة العمر إلا أنها غير منتظمة ، كذلك وجود فروق معنوية بين معظم الفئات السنية في مستوى القدرات البدنية للعينة مقارنة بالمستوى الأجنبي لنفس المراحل السنية ، وأخيراً تم وضع مستويات معيارية مئينية للمراحل السنية من ٦ - ٩ سنوات .

الدراسة السادسة : دراسة الغامدي (١٤١٩ هـ) والتي هدفت لتقييم

اكتساب بعض المهارات الحركية الأساسية (الرمي ، الاستلام ، الجري ، ركل الكرة) لطلاب الصف الأول الابتدائي بمكة المكرمة . وقد استخدم الباحث اختبار المراحل للمهارات الحركية الأساسية بعد أن ترجمه و أعاد صياغته باللغة العربية ، وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٢٠ تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الابتدائي بمدينة مكة المكرمة . وقد جاءت ابرز نتائج هذه الدراسة كما يلي : في مهارة الرمي والاستلام لم يصل إلى المرحلة النهائية سوى عدد قليل جداً و أظهر الطلاب الأصغر سناً اكتساباً للمهارة أفضل من الأكبر سناً وكذلك الحال بالنسبة للأطول قاماً و الأخف وزناً وذوي النمط النحيل . وفي كلتا المهارتين

السابقتين كان طلاب العينة متأخرين عن الطلاب في نفس العمر في المجتمعات الأخرى ، أما في مهارتي الجري والركل فقد وصل عدد كبير إلى المرحلة النهائية كما أظهر طلاب العينة تفوق واضح على الطلاب في مجتمعات أخرى في مهارتي الجري وركل الكرة .

الدراسة السابعة : دراسة عبد الصمد (١٩٩٨ م) والتي هدفت للتعرف على الفروق بين البنين والبنات في القدرات البدنية ومعدلات نموها ووضع المعايير المئينية للقدرات البدنية ، وقد استخدم الباحث الاختبارات التالية : اختبار جهاز المانوميتر للقوة العضلية لليدين ، واختبار الوثب العريض من الثبات للقدرة العضلية للرجلين ، واختبار رمي كرة الهوكي للقدرة العضلية للذراع ، واختبار التعلق من وضع مد الذراعين كاملاً لقياس التحمل العضلي ، واختبار ثني الجذع أماماً عن طريق جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة الحركية ، واختبار العدو ٣٠ متراً لقياس السرعة ، واختبار الجري المكوكي ٤ × ٩ م لقياس الرشاقة ، واختبار تصويب كرات التنس لقياس الدقة . وقد تكونت العينة من ٧٢٠ طفلاً وطفلة من مدارس رياض الأطفال بالإسكندرية في جمهورية مصر . وقد توصلت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى نمو القدرات البدنية قيد البحث ، كما كان من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين البنين والبنات في جميع القدرات البدنية ماعدا التحمل العضلي ، كما أظهرت النتائج تفوق البنين على البنات في جميع القدرات عدا المرونة كانت لصالح البنات . كذلك تم التوصل في نهاية الدراسة إلى المعايير المئينية الخاصة بالقدرات البدنية لدى كل من البنين والبنات .

الدراسة الثامنة : دراسة فاضل (١٩٩٩ م) والتي هدفت لمعرفة التغيرات النمائية للقدرات الإدراكية- الحركية من ٦ - ٩ سنوات . وقد توصلت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى التطور الكمي للقدرات الإدراكية - الحركية للأطفال

من ٦ - ٩ سنوات ، كما أظهرت الدراسة وجود فروق بين البنين والبنات لصالح البنين . كذلك توصلت هذه الدراسة إلى أن للعمر تأثيراً دالاً إحصائياً على تطور نمو القدرات الإدراكية - الحركية حيث كانت الفروق لصالح المستوى التالي بما يتفق مع خصائص النمو .

الدراسة التاسعة : دراسة عبد الرحيم وصديق و السايح (١٩٩٣ م)
والتي هدفت إلى تقنين ووضع مستويات معيارية لاختبار يوروفيت للياقة البدنية للمرحلة السنية ١٢ : ١٣ سنة . وقد استخدم الباحثون الاختبار الأوربي للياقة البدنية (EURO FIT) يوروفيت . وقد تكونت عينة الدراسة من ١٤٠٠ تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمحافظة الإسكندرية في جمهورية مصر . وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن هذا الاختبار مناسباً للتطبيق في البيئة المصرية ، كذلك أن هذا الاختبار يتميز بالمعاملات العلمية المرتفعة (الصدق والثبات والموضوعية) وأن هذا الاختبار يعتبر مميزاً حيث يشمل الجانب البدني والمورفولوجي ، كما يتميز الاختبار بالسهولة وبساطة الأدوات .

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة اتضح أن هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت تقويم القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بشكل عام والصفوف الثلاثة الأولى بشكل خاص . وعلى الرغم من ذلك إلا أن الباحث استطاع أن يحصل على بعض الدراسات السابقة والتي استفاد منها في بعض الإجراءات المنهجية في البحث . وقد اتضح للباحث من خلال استعراض هذه الدراسات السابقة ما يلي :

١. اختلاف وجهات النظر بين العلماء والباحثين في مجال التربية البدنية على تسمية هذه القدرات فالبعض منهم يطلق عليها مصطلح القدرات

- البدنية، والبعض يطلق عليها قدرات حركية ، وآخرين يطلقون عليها لياقة بدنية . ويرى الباحث بأن مصطلح القدرات البدنية هو الأساس .
٢. إن بعض هذه الدراسات طبقت على المهارات الحركية (الرمي ، والوثب ، والجري) مثل دراسة عبد الصمد (١٩٩٤ م) و شلتوت (١٩٩٢ م) و الغامدي (١٤١٩ هـ) . والبعض الآخر طبق على القدرات البدنية مثل دراسة محمد والدمرداش (١٩٨٤ م) و دراسة رخا (١٩٩٢ م) ودراسة البساطي (١٩٩٦ م) و عبد الصمد (١٩٩٨ م) .
٣. تباين البحوث والدراسات فيما بينها من حيث نوعية العينة ، والأسلوب المستخدم في إجراء البحوث .
٤. لم يتحصل الباحث على أية دراسة سابقة طبقت على البيئة السعودية تناولت متغيرات الدراسة الحالية .
٥. استفاد الباحث من هذه البحوث والدراسات في إجراء دراسته الحالية من حيث اختيار انسب الأساليب وحجم العينة وطريقة إجراء الاختبارات .
٦. توجد دراسة واحدة تشبه الدراسة الحالية وهي دراسة (عبد الصمد ١٩٩٨ م) ولكنها تختلف عنها في أنها طبقت على أطفال رياض الأطفال ، كما أنها طبقت على البنين والبنات .
- ومن خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتضح أنها تتفق مع الدراسة الحالية في النقاط التالية :

١. أن هذه الدراسة تتفق مع دراسة كل من رخا (١٩٩٢ م) ودراسة البساطي (١٩٩٦ م) ودراسة عبد الصمد (١٩٩٨ م) في اختيارها لاختبار العدو لمسافة ٣٠ متراً لقياس السرعة . كما تتفق

هذه الدراسة مع دراسة عبد الصمد في استخدامها لاختبار الجري 4×9 م لقياس الرشاقة ، كذلك استخدامها لجهاز ويلز وديلون لقياس المرونة ، كما أن هذه الدراسة تتفق مع دراسة الدمرداش ومحمد (١٩٨٤ م) في استخدامها لاختبار قوة القبضة عن طريق جهاز الديناموميتر .

٢. أن هذه الدراسة تتفق مع دراسة كل من محمد و الدمرداش (١٩٨٤ م) ودراسة رخا (١٩٩٢ م) ودراسة شلتوت (١٩٩٢ م) ودراسة البساطي (١٩٩٦ م) ودراسة الغامدي (١٤١٩ هـ) في نوعية العينة المستخدمة وهم تلاميذ المرحلة الابتدائية .

٣. أن هذه الدراسة تتفق مع معظم الدراسات السابقة في اهتمامها بدراسة القدرات البدنية التالية (السرعة والرشاقة و المرونة و القوة العضلية) كما أنها تتفق معها في طريقة إجراءات الاختبارات .

٤. أن هذه الدراسة قد عُنيت بدراسة نمو القدرات البدنية (القوة العضلية و المرونة و الرشاقة و السرعة) لدى تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية وهو ما لم تركز عليه معظم هذه الدراسات السابقة .

الفصل الثالث

منهج البحث

مجتمع البحث

عينة البحث

أدوات البحث

الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الأساسية

التحليل الإحصائي

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لدراسة التطور الحركي وقد قام الباحث باستخدام الطريقة المستعرضة التي تعتبر إحدى الطرق الرئيسية للمنهج الوصفي و أكثرها استخداماً حيث يذكر زيدان (١٩٨٦ م) "أن الطريقة المستعرضة أكثر الطرق استخداماً في البحث ، وفيها يأخذ الباحث عينة ممثلة لأعمار مختلفة أو مستويات مختلفة من النمو وذلك لدراستها ومقارنة مختلف الأعمار و المستويات مع بعضها البعض " (ص ٩٦) .

ويشير منصور وعبد السلام (١٤١٠ هـ) " إلى انه يمكننا باستخدام الطريقة المستعرضة أن نحصل على معايير لكل مجال من مجالات النمو المختلفة بدراسة عدة مجموعات على مدى زمني قصير باختيار عينات ممثلة للمجتمع تمكننا بالتالي أن نلاحظ النمط المعياري للنمو " . (ص ٦٨) .

" أما في البحوث التي يستخدم فيها الأسلوب المستعرض يؤخذ عادة قطاع من الأفراد في سن معينة ومستوى تعليمي معين وغيرهما من المستويات و محاولة وصف هذا القطاع إما لمعرفة خصائصه لذاته ، أو لمقارنة مجموعة أخرى من الأفراد من نفس القطاع في عوامل محددة ، لمقارنته بأفراد من قطاع آخر في مستويات أعلى أو أقل في السن أو المستوى التعليمي وما إليهما من العوامل لبيان الفروق بين أفراد القطاعات المختلفة في العوامل التي نحاول اكتشافها . " (علاوي ، ١٩٩٨ م ، ص ١٥) .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث الحالي على جميع الطلاب السعوديون بالصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية في العمر الزمني من ٦ - ٩ سنوات وذلك بجميع مدارس المرحلة الابتدائية الواقعة في المباني الحكومية بمدينة مكة المكرمة خلال الفصل الدراسي الأول من عام ١٤٢٠ هـ . (ملحق رقم ٢) .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بعد الحصول على الإحصائيات المبينة لأعداد المدارس والتلاميذ للمجتمع الأصلي من إدارة التطوير التربوي التابعة لإدارة تعليم منطقة مكة المكرمة . وقد بلغ حجم العينة الأساسية التي اكتملت جميع قياساتهم واختباراتهم (٦٠٠) تلميذ من تلاميذ الصفوف الثلاثة بالمرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة . وقد قام الباحث باختيار المدارس التي تم فيها التطبيق بطريقة عشوائية حيث لم يجد الباحث تقسيماً معتمداً من قبل إدارة التعليم وكذلك لان بعض القطاعات تشتمل على بعض المدارس التي تقع خارج المدينة ، أيضاً وجد الباحث أن بعض المدارس ذات المبنى الحكومي لا تتوفر فيها ملاعب مناسبة لتطبيق أدوات الدراسة . ولذلك اضطر الباحث إلى اخذ المدارس مجال البحث بطريقة عشوائية من بين المدارس التي توفرت فيها الظروف التي تسمح بتطبيق إجراءات البحث بطريقة علمية و موضوعية .

وفيما يلي توضيح للمراحل التي تم بها انتقاء العينة :

١. تم تحديد العدد الكلي للمدارس الابتدائية ذات المبنى الحكومي بمدينة مكة المكرمة والتي بلغ عددها أربع وثلاثون مدرسة ذات مبنى حكومي .
٢. تم اختيار تسع مدارس ابتدائية بطريقة عشوائية تمثل مختلف أحياء مدينة مكة المكرمة بعد التأكد من صلاحية الملاعب لتطبيق أدوات الدراسة بها.
٣. لاحظ الباحث التقارب الكبير في أعداد التلاميذ في كل صف من الصفوف الثلاثة الأولى مما جعل الباحث يقوم باختيار عدد متماثل تقريباً من كل صف دراسي .
٤. اختار الباحث مائتي تلميذ من كل صف من الصفوف الثلاثة الأولى وبهذا تكونت العينة الكلية لهذه الدراسة من ستمائة تلميذ والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة .

جدول رقم (١) توزيع أفراد العينة للمدارس التي تم فيها التطبيق

م	اسم المدرسة	اسم الحي	الصف الأول	الصف الثاني	الصف الثالث	مجموع التلاميذ
١	الرحمانية	المجرة	٢٧	٢٧	٢٥	٧٩
٢	السعدية	القشلة	٢٦	٢٥	٢٤	٧٥
٣	ابن ماجة	الستين	٢٦	٢٦	٢٤	٧٦
٤	محمد بن عبد الوهاب	الغسالة	٢٣	٢٥	٢٦	٧٤
٥	جبل النور	جبل النور	٢٦	٢١	٢٧	٧٤
٦	حراء	الملاوي	٢٣	٢٥	٢٤	٧٢
٧	أبو بكر الصديق	المسفة	٢٥	٢٣	٢٠	٦٨
٨	أبي حنيفة النعمان	الششة	١٠	١٦	١٦	٤٢
٩	حسان بن ثابت	ساحة إسلام	١٤	١٢	١٤	٤٠
	المجموع	٩	٣٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٦٠٠

يتضح من الجدول رقم (١) أسماء المدارس التي تكونت منها عينة الدراسة البالغ عددها تسع مدارس تمثل ما نسبته ٢٦ % من المجتمع الكلي للمدارس الحكومية بمدينة مكة المكرمة . وقد قام الباحث باختيار هذه المدارس اختياراً عشوائياً وفقاً للإحصائيات التي وصلت إليه عن طريق إدارة التطوير التابعة لإدارة التعليم بمكة المكرمة ،وقد قام الباحث باختيار سبع عشرة مدرسة بنسبة ٥٠ % من مجموع الكلي للمدارس ذات المبنى الحكومي إلا أن الباحث استبعد ثمان مدارس من هذا الاختيار للأسباب التالية :

١. عدم توفر الملاعب المناسبة في هذه المدارس التي تناسب بعض الاختبارات.
٢. صغر أطوال الملاعب في هذه المدارس مما ترتب على ذلك عدم ملائمتها لتطبيق اختبار السرعة ٣٠ متراً .

٣. عدم تعاون بعض مديري المدارس ذات المبنى الحكومي في تسهيل إجراءات تطبيق هذه الاختبارات .

وقد راعى الباحث في اختيار العينة ملائمة عدد العينة المختارة مع عدد الفصول الدراسية وعدد التلاميذ الكلي للمدرسة . كما حرص الباحث على استبعاد التلاميذ المقيدين بهذه الفصول الدراسية والذين لا يمثلون المرحلة السنية من (٦ - ٩ سنوات) والتي تم اختيارها وتحديدتها مسبقاً . كما تم استبعاد التلاميذ المعيدين وذلك لتحقيق الموضوعية في إصدار الأحكام عند المقارنات .

أدوات البحث

استخدم الباحث الاختبارات التالية :-

١. اختبار القوة :

وهو اختبار قوه القبضة عن طريق جهاز ديناموميتر القبضة . وقد اتفق Corbin & Lindsey (١٩٩٧ م ، ص ٣٥) و حسانين (١٩٩٦ م ، ص ٢٩٥) على أن الإجراءات التالية هي الإجراءات المناسبة لتطبيق هذا الاختبار .

الأدوات :

جهاز ديناموميتر اليد HAND DYNAMOMETER به مقياس مدرج بالكيلو جرام (ملحق رقم ٤) وقد تم استعارة هذا الجهاز من جامعة الملك سعود بالرياض - قسم التربية البدنية . (ملحق رقم ٣) .

وصف الاختبار:

يمسك طالب الصفوف الثلاثة الأولى الديناموميتر بيده التي يفضلها، على أن تمتد الذراع بجانب الفخذ دون ملامسته . ويجب وضع الديناموميتر على راحة اليد بحيث يقبض عليه الإبهام من جهة والأصابع الأربعة الأخرى من الجهة المقابلة ثم يضغط عليه بشدة في محاولة للمُختَبِر لإخراج أقصى قوة يستطيعها .

حساب الدرجات :

- يعطى لكل مُختَبِر محاولتين متتاليتين ، وتحسب له نتائج أفضلهما .
- يُعَلِّمُ التلميذ بنتيجة أدائه بصوت عال من الباحث لزيادة عامل الدافعية لديه في المحاولة الثانية وكذلك لدى بقية التلاميذ لتحقيق أحسن أداء في الاختبار.

٢- اختبار المرونة :

وهو اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً وقد تم استبعاد اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف وذلك لما لاحظته الباحث أثناء تطبيق الدراسة الاستطلاعية من أن بعض المختبرين لا يقومون بفرد الركبة كاملاً وهذا قد يؤثر سلباً على نتيجة الاختبار ولذلك تم اختيار اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس طويلاً . وقد اتفق علاوي (١٩٩٤ م ، ص ٣٤٤) و miller (١٩٩٨ م ، ص ١٤٠) على أن الإجراءات التالية هي المناسبة لتطبيق هذا الاختبار وهي :

الأدوات :

جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة . (ملحق رقم ٥) .

وصف الاختبار :

يقوم المختبر بالجلوس طويلاً مع استقامة الظهر ثم يحاول المختبر مد الذراعين أماماً على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مدى ممكن ويقوم الباحث بوضع يده فوق ركبة المختبر لمنع من ثنيهما أثناء أداء الاختبار وبذلك يعطي المختبر الدرجة الصحيحة أثناء أداء الاختبار .

حساب الدرجات :

درجة المختبر هي أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل وتسجل له المسافة الأكبر بالسنتيمترات .

٣- اختبار الرشاقة :

اختبار الجري المكوكي (سباق المكعبات) 9×4 م . وقد تم استبعاد اختبار جري الزجراجي بين المقاعد خلال الدراسة الاستطلاعية نظراً لما لمس الباحث من أنه غير مناسب لهذه المرحلة السنية حيث أنه ومن خلال الدراسة

الاستطلاعية لاحظ الباحث حدوث أخطاء متكررة من التلاميذ في أداء هذا الاختبار مما حدا بالباحث إلى تطبيق اختبار الجري المكوكي (سباق المكعبات 4×9 م). وقد أتفق علاوي (١٩٩٤ م ، ص ٢٩٨) و safrit (١٩٨٦ م ، ص ٢٧٧) على أن الإجراءات التالية هي الإجراءات المناسبة لتطبيق هذا الاختبار وهي :

الأدوات :

- منطقة فضاء مساحتها 10×10 م . (ملحق رقم ٦) .
- عدد ٤ مكعبات من الخشب أطوال كل منها $5 \times 5 \times 10$ سم .
- عدد ٢ ساعة إيقاف لحساب الزمن .

وصف الاختبار :

يتخذ المُختَبِر وضع الاستعداد خلف خط البداية وعند إعطائه إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة نحو المكعبات بحيث يلتقط أحد المكعبات ويعود به لأقصى سرعة ليضعها خلف خط البداية ، ثم يعود مرة أخرى ليلتقط المكعب الثاني ويعود به ليقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة .
يؤدي الاختبار بالحذاء الكاوتش .

التسجيل :

- تسجل نتائج كل محاولة لأقرب (١ / ١٠٠) من الثانية .
- يقوم كل تلميذان بالعدو معاً لزيادة عامل الدافعية وعنصر المنافسة لتحقيق أفضل أداء لدى التلاميذ في الاختبار .

٤- اختبار السرعة:

وهو اختبار عدو ٣٠ متراً من البدء العالي . وقد ذكر علاوي (١٩٩٨ م) " أن أقل مسافة لقياس السرعة القصوى يجب ألا تقل عن ٢٧ و ٤٣ متراً ولا تزيد عن ٩١ و ٤٣ متراً " (ص ٢٣٤) . وقد أورد الإجراءات التالية لتطبيق هذا الاختبار وهي :

الأدوات :

- ساعة إيقاف حتى (١ / ١٠٠) من الثانية .
- طريق جري طوله (٣٠ م) مع مراعاة أن تكون الأرض مجهزة ومخططة .
- (ملحق رقم ٧) .
- صافرة للبداية أو إشارة مرئية واضحة .

وصف الاختبار :

- بمجرد إعطاء (خذ مكانك) يقف المُختَبِر بحيث تقع قدمه الأمامية خلف خط البداية (مباشرة) .

- عند سماع النداء (إستعد) يتخذ وضع البدء العالي دون حركة . حيث يذكر خاطر و البيك (١٩٨٤ م) " أنه يفضل تنفيذ اختبارات السرعة من البدء العالي للتغلب على الفروق الفردية في تكتيك البدء المنخفض وتأثيره على زمن العدو " (ص ٢٣٨) .

- بعد سماع الصافرة أو الإشارة يبدأ العدو للمسافة المحددة بأقصى سرعة .

التسجيل :

- يسجل الزمن لأقرب (١ / ١٠٠) من الثانية .
- يقوم كل تلميذ بالعدو معاً لزيادة عامل الدافعية وعنصر المنافسة لتحقيق أفضل أداء لدى التلاميذ في الاختبار .

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة (الاختبارات) على عينة استطلاعية تكونت من ٤٠ طالبا من طلاب الصفوف الثلاثة الأولى بمدرسة حسان بن ثابت الابتدائية والتابعة لقطاع الزاهر نظراً لكون هذه المدرسة من المدارس ذات الأعداد الكبيرة إضافة إلى وجود الملاعب التي تساعد على تطبيق أدوات الدراسة .

وكان من نتائج هذه الدراسة :

- التأكد من سلامة وملائمة الاختبارات للتلاميذ في البيئة السعودية .
- اختيار انسب الاختبارات في هذه القدرات وتحديداً في الرشاقة والمرونة .
- التوصل إلى افضل نموذج لاستمارة تسجيل بيانات البحث (ملحق رقم ٨) .
- حساب معامل الصدق والثبات والموضوعية لهذه الاختبارات .
- ١- معامل الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية ten comparison extreme groups وذلك بتطبيق الاختبارات على العينة ثم حساب الأرباع الأعلى والأدنى لإيجاد قيمة ت جدول رقم (٢) .
- ٢- معامل الثبات عن طريق إيجاد معامل الارتباط باستخدام طريقة إعادة الاختبار test- retest بعد ثمانية أيام لنفس العينة جدول رقم (٣) .
- ٣- معامل الموضوعية objectivity عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين اثنين من المحكمين قاما بالقياس (الباحث والمشرف) في نفس الوقت على تلاميذ العينة الاستطلاعية وبنفس أدوات القياس جدول رقم (٣) .

جدول رقم (٢) معامل صدق التمييز بطريقة المقارنة الطرفية لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث لدى طلاب الصفوف الثلاث الأولى ٦-٩ سنوات

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ١٠ = ١٠		الأرباع الأعلى ١٠ = ١٠		اختبارات القدرات البدنية
		٢ع	٢-س	١ع	١-س	
*١٢٢٥٦	١٢١٠٠	٢٣١٢	٢٠٣٠٠	٢٠٩٨	٨٢٠٠	القوة . كجم
*١٧٧٢١	١٠٤٠٠	١٤٩٤	١٢٣٠٠	١١٠١	١٩٠٠	المرونة . سم
*١١١٨٥	٣٠٤٤	٠١٦٣	١٢٣٩٦	٠٨٤٥	١٥٤٤٠	الرشاقة . ث
*١٢٩٦٦	٢٢٤١	٠٢٢٣	٦٥٩٩	٠٤٩٩	٨٨٤٠	السرعة . ث

دالة إحصائية عند مستوى ٠.٥ و

(ت) الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٢١٠

يتضح من جدول رقم (٢) أن هناك فروقاً جوهرية بين الطلاب الحاصلين على أعلى الدرجات (الأرباع الأعلى) والطلاب الحاصلين على أقل الدرجات (الأرباع الأدنى) في الاختبارات الأربعة للقدرات البدنية حيث تظهر قيمة (ت) معنوية عند مستوى ٠.٥٠ وهذا يدل على أن مفردات هذا الاختبار للقدرات البدنية ذات صدق تمييز عالي .

جدول رقم (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح ومعامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبارات للقدرات البدنية قيد البحث لدى التلاميذ من ٦-٩ سنوات

اختبارات القدرات البدنية	تطبيق أول				تطبيق ثاني				معامل الثبات (ر)
	١-س	١ع	١ل	١ط	٢-س	٢ع	٢ل	٢ط	
القوة . كجم	١٤٥٢٥	٤٧٩٣	٢٠١	٢٤١٩	١٤٣٥٠	٤٨٧٦	١٥٥	٢٢٠٨	٠.٩٥٣*
المرونة . سم	٦٣٥٠	٤٤٣٥	٤٠٥	٢٦٣٤	٧٣٢٥	٤٤٤٠	٢٨٨	٢٤٨٠	٠.٨٩٠*
الرشاقة . ث	١٣٦٧٣	١٢١٧	٧١٤	٢٥٩١	١٣٨٥١	١٢١٣	٦٠٨	٢٦٢٤	٠.٨٥٩*
السرعة . ث	٧٥٧٨	٠.٨٩٨	٦٢٠	٢٥٧٤	٧٥٤٣	٠.٩١٦	٥٥٩	٢٣٥٨	٠.٨٨٢*

(ر) الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٠.٣٢٥ دالة إحصائية عند مستوى ٠.٥ و .

يتضح من جدول رقم (٣) أن مفردات الاختبارات البدنية قيد البحث ذات ثبات عالي ، حيث يتراوح معامل الارتباط بين ٠.٨٥٩ و ٠.٩٥٣ . وهذا يتفق مع ما أشار إليه علاوي ورضوان (١٩٩٦ م) " من أن معاملات الثبات الجيدة لاختبارات ومقاييس الأداء البدني والحركي هي التي تتراوح بين ٨٠ و إلى ٩٥ و " . (ص ٣٥٣) .

كما يتضح من جدول رقم (٣) أن جميع قيم ومعاملات الالتواء و التفلطح لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث سواء في التطبيق الأول أو الثاني تقترب من قيمة كل من معامل الالتواء و التفلطح للمنحنى الاعتدالي التي تساوي صفر و ٣ على الترتيب (علام ، ١٩٨٥ م ، ص ١٧٢) . وهذا يشير إلى إعتدالية توزيع أداء الأطفال في هذه الاختبارات وأنها ملائمة لهم بشكل جيد ، ويرجع الباحث ذلك إلى أن هذه الاختبارات منبثقة بشكل رئيسي من النشاط البدني والحركي اليومي للأطفال ، والذي يسوده العديد من أنشطة الجري والوثب والرمي والتسلق والتعلق والعديد من حركات والعباب المطاردة والمراوغة مع أقرانه وزملائه .

جدول رقم (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الموضوعية لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث لدى طلاب ٦-٩ سنوات

معامل الموضوعية (ر)	المحكم الثاني (المشرف)		المحكم الأول (الباحث)		اختبارات القدرات البدنية
	٢-ع	٢-س	١-ع	١-س	
*.٩٥٥	٤٧٩٢	١٤٤٠٠	٤٨٧٦	١٤٣٥٠	القوة . كجم
*.٩٣٨	٤٥٤٨٩	٦٤٧٥	٤٤٤٠	٧٣٢٥	المرونة . سم
*.٨٢٣	١٢٨٦	١٣٦٨٤	١٢١٣	١٣٨٥١	الرشاقة . ث
*.٨٩٣	٠٨٩٥	٧٤٧٧	٠٩١٦	٧٥٤٣	السرعة . ث

(ر) الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٠.٣٢٥

يتضح من الجدول رقم (٤) أن مفردات الاختبارات البدنية قيد البحث

ذات موضوعية عالية حيث يتراوح معامل الارتباط ما بين ٨٢٣ و ٠.٩٥٥ - وهذا يدل على أن الاختبارات ذات موضوعية عالية .

الدراسة الأساسية /

تم تنفيذ الاختبارات البدنية للقدرات البدنية للطلاب في الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية في المدة من السبت ١٤٢٠/٧/٤ هـ إلى الثلاثاء ٢٨/٨/١٤٢٠ هـ بعد إجراء الإجراءات الإدارية اللازمة واخذ الموافقة من إدارة تعليم العاصمة المقدسة ملحق رقم (٩) .

التحليل الإحصائي :

قام الباحث بتحليل نتائج الدراسة إحصائياً ، بالاستعانة ببرنامج SPSS بواسطة الحاسب الآلي بجامعة أم القرى مستخدماً الأساليب الإحصائية التالية :

١- المتوسط الحسابي (س -) والانحراف المعياري (ع) .

٢- معامل الالتواء (ل) ومعامل التفلطح (ط) .

٣- معامل الارتباط البسيط .

٤- تحليل التباين البسيط ANOVA .

٥- اختبار (ت) .

٦- اختبار أقل فرق معنوي L . S . D .

٧- المعيار التائي .

٨- المعايير المعينية .

الفصل الرابع

عرض ومناقشة

النتائج

السؤال الأول :

ما هو المستوى الحالي للقدرات البدنية قيد البحث وهي (القوة العضلية ، المرونة ، الرشاقة ، السرعة) لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية من ٦ - ٩ سنوات ؟

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والجدول رقم (٥) يوضح النتيجة .

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقدرات البدنية قيد البحث لدى طلاب الصفوف الثلاثة الأولى ٦ - ٩ سنوات

اختبارات القدرات البدنية		الصف الأول ٦ - ٧ سنوات		الصف الثاني ٧ - ٨ سنوات		الصف الثالث ٨ - ٩ سنوات	
		٢٠٠ = ن		٢٠٠ = ن		٢٠٠ = ن	
س - ١	ع ١	س - ٢	ع ٢	س - ٣	ع ٣	س - ٣	ع ٣
القوة العضلية . كجم	١٣ و ٢٨٠	٣ و ٩٤٣	١٤ و ٣٨٥	٣ و ٧٧١	١٨ و ٧٨٥	٤ و ٠٦٢	
المرونة . سم	٧ و ٣٨٥	٣ و ٤٥٣	٦ و ٥٠٥	٣ و ٨٠٢	٦ و ٤٢٠	٤ و ٠٩٦	
الرشاقة . ث	١٣ و ٩٧٥	١ و ٠١٨	١٣ و ١٧٤	٠ و ٨٩٧	١٢ و ٦٧٣	٠ و ٨١٤	
السرعة . ث	٧ و ٥٨٥	٠ و ٧٠٠	٧ و ٢٧١	٠ و ٥٧٠	٦ و ٩٩٠	٠ و ٥٣٢	

يوضح الجدول رقم (٥) مستوى القدرات البدنية قيد البحث وهي القوة العضلية ، المرونة ، الرشاقة ، السرعة . وذلك لدى طلاب الصفوف الثلاثة الأولى من ٦ - ٩ سنوات ومن خلال هذا الجدول يتضح وجود ارتفاع و زيادة تدريجية في مستوى هذه القدرات مع التقدم في السن باستثناء المرونة ، فمثلاً بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقوة القبضة لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي ١٣ و ٢٨٠ \pm ٣ و ٩٤ٳ كجم . وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للصف الثاني ١٤ و ٣٨٥ \pm ٣ و ٧٧١ كجم . أما في الصف الثالث فقد

بلغ المتوسط الحسابي ١٨ و ٧٨٥ ± ٠.٦٢ و بالتالي نلاحظ الزيادة التدريجية في مستوى القوة العضلية كلما زاد العمر الزمني .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من شلتوت (١٩٩٣ م) و البساطي (١٩٩٦ م) و عبد الصمد (١٩٩٨ م) و فاضل (١٩٩٩ م) ، حيث توصلت هذه الدراسات إلى وجود ارتفاع وزيادة تدريجية في نمو القدرات البدنية كلما زاد العمر الزمني .

ومن خلال الجدول رقم (٥) نلاحظ وجود ارتفاع وزيادة تدريجية في مستوى نمو باقي القدرات البدنية قيد البحث باستثناء حدوث انخفاض في مستوى نمو المرونة كلما تقدم العمر الزمني حيث بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي ٤٨٥ و ٤٥٧ ± ٣ و ٣ سم . ثم انخفض المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي إلى ٦٥٠ و ٨٠٢ ± ٣ سم ، واستمر الانخفاض في مستوى نمو المرونة في الصف الثالث الابتدائي حيث بلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري إلى ٦٤٢ و ٠٩٦ ± ٤ سم . ويرجع الارتفاع والزيادة التدريجية في مستوى نمو هذه القدرات إلى طبيعة وخصائص عملية النمو . حيث يذكر عقل (١٤١٧ هـ) " أن النمو عملية متتابعة متدرجة مستمرة ويقصد بذلك أن النمو سلسلة متصلة من التغيرات منذ الحمل وحتى اكتمال النضج . " (ص ٢٤) . ويرجع ذلك إلى "زيادة النضج البنائي والوظيفي لمختلف الأجهزة الحيوية للطفل وخاصة الجهاز العضلي والعصبي ، حيث تزيد القوة العضلية خلال هذه المرحلة السنية نتيجة نمو الألياف العضلية ، فضلاً عن أن الاستخدام الفعال للقوة العضلية يكون أفضل مع اطراد نمو وزيادة نضج الجهاز العصبي . " (عبد المقصود ، ١٩٨٥ م ، ص ١٤٦) .

ويمكن تفسير الانخفاض الذي حدث في مستوى نمو المرونة للصفوف الثلاثة الأولى إلى " أن الأطفال في نهاية هذه المرحلة السنية من ٥ - ٧ سنوات يفقدون جزء من مستوى المرونة الطبيعية التي اكتسبوها نتيجة عملية النمو الطبيعي قبل هذه الفئة ، ويرجع ذلك إلى أن معظم الأنشطة البدنية والحركية التي يمارسها الأطفال خلال هذه المرحلة السنية مثل الجري والوثب والرمي والتعلق والتسلق وغيرها من الأنشطة التي تركز بالدرجة الأولى على تنمية القدرات البدنية مثل القوة العضلية والسرعة والرشاقة والقدرة . وتخلو في معظم الأحيان من الأنشطة والتدريبات الموجهة نحو تنمية المرونة " (عبد الصمد ، ١٩٩٨ م ، ص ١٧) .

ولذلك يجب على مدرسي التربية البدنية والمتخصصين في هذا المجال مراعاة هذه النقطة الهامة وعدم إغفالها والاهتمام بالتدريبات والأنشطة التي تهدف إلى محاولة المحافظة على مستوى المرونة الطبيعي وذلك لأهمية المرونة في غالبية الأنشطة الرياضية والبدنية .

السؤال الثاني

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى

بالمرحلة الابتدائية من ٦ - ٩ سنوات في هذه القدرات البدنية ؟

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحث باستخدام تحليل التباين بين تلاميذ

الصفوف الثلاثة الأولى والجداول رقم (٦ و ٧) توضح النتيجة .

جدول (٦) تحليل التباين بين تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية ٦ - ٩

سنوات في القدرات البدنية قيد البحث

اختبارات القدرات البدنية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
القوة . كجم	بين المجموعات	٣٣٩٢و٤٠	٢	١٦٩٦و٢٠	*١٠٩٩٧٩
	داخل المجموعات	٩٢٠٧و٤٣	٥٩٧	١٥و٤٢	
	الكلية	١٢٥٩٩و٨٣	٥٩٩		
المرونة . سم	بين المجموعات	١١٤و١٩٠	٢	٥٧و٠٩٥	*٣و٩٦٩
	داخل المجموعات	٨٥٨٨و٠٧٠	٥٩٧	١٤و٣٨٥	
	الكلية	٨٧٠٢و٢٦٠	٥٩٩		
الرشاقة . ث	بين المجموعات	١٧٢و٦٠٩	٢	٨٦و٣٠٥	*١٠٣و٣٥٩
	داخل المجموعات	٤٩٨و٤٤٤	٥٩٧	٠و٨٣٥	
	الكلية	٦٧١و٠٥٣	٥٩٩		
السرعة . ث	بين المجموعات	٣٥و٤٣٠	٢	١٧و٧١٥	*٤٨و٤٠٢
	داخل المجموعات	٢١٨و٥٦١	٥٩٧	٠و٣٦٦	
	الكلية	٢٥٣و٩٩١	٥٩٩		

(ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٠٢ دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥

يوضح الجدول رقم (٦) تحليل التباين بين التلاميذ في الصفوف الثلاثة

الأولى في القدرات البدنية قيد الدراسة وهي القوة العضلية ، المرونة ، الرشاقة ،

السرعة . ومن هذا الجدول يتضح وجود فروق معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين

تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى في هذه القدرات حيث أن جميع قيم ف المحسوبة

للقوة أكبر من قيمة ف الجدولية التي تساوي ٣.٠٢ عند مستوى ٠.٠٥ .

جدول (٧) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية ٦ - ٩ سنوات في القدرات البدنية قيد البحث

اختبارات القدرات البدنية	دلالة الفروق بين متوسطات الصفوف في القدرات			أقل فرق معنوي عند مستوى ٠.٠٥
	٢ - ١	٣ - ١	٣ - ٢	
القوة . كجم	* ١١٠	* ٥٠.٥	* ٣٩٥	٧٧٠
المرونة . سم	* ٨٨	* ٩٦.٥	* ٨٥	٧٤٣
الرشاقة . ث	* ٨٠.١	* ٣٠.٢	* ٣٠.٢	١٧٩
السرعة . ث	* ٣١٤	* ٩٦.٥	* ٢٨١	١١٩

يتضح من الجدول رقم (٧) وباستخدام أقل فرق معنوي L.S.D للكشف عن معنوية الفروق بين متوسطات هذه القدرات للصفوف الثلاثة الأولى أن هناك فروق معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين الفئات السنية الثلاث ، وقد جاءت الفروق لصالح الفئة السنية الأكبر سناً ماعدا المرونة ، كما كانت الفروق بين أي صفيين دائماً لصالح الصف الأكبر سناً ، وهذا يتفق مع خصائص النمو حيث يذكر معوض (١٩٩٤ م) " أنه يحدث تغير في النمو مستمر في الكم والكيف وأن تلك التغيرات الإنشائية (البنائية) تسير بالكائن الحي إلى الأمام متجهة نحو تحقيق غرض ضمني هو النضج وهذه التغيرات تتبع نسقاً معيناً وتخضع لنظام أو خطة واضحة " (ص ص ١٠ - ١٤) . وهذا يشير إلى وجود علاقة واضحة بين زيادة العمر وتطور نمو القدرات البدنية لدى أطفال هذه المرحلة بما يحقق فروقاً لصالح العمر الأكبر وهذا يتفق مع نتائج العديد من الدراسات ومنها راتب وخليفة (١٩٩٠ م) ودراسة شلتوت (١٩٩٣ م) ودراسة البساطي (١٩٩٦ م) ودراسة عبد الصمد (١٩٩٨ م) ودراسة فاضل (١٩٩٩ م) .

كما نلاحظ من خلال الجدول رقم (٧) أن هناك انخفاض حاصل في المرونة حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٥٠ بين الفئات السنية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى في مستوى نمو المرونة إلا أن هذه الفروق كانت لصالح الفئة السنية الأصغر سناً كما هو مبين بالجدول وحسب ما يشير إليه السهم عند فروق المتوسطات المعنوية ، نظراً لحدوث تراجع وانخفاض في مستوى تطور المرونة كلما زاد العمر الزمني وهذه النتيجة تتفق تماماً مع نتيجة دراسة عبد الصمد (١٩٩٨ م) والتي توصلت إلى أن هناك تراجع في مستوى نمو المرونة لدى البنين في نهاية المرحلة السنية ٥ - ٧ سنوات وقد حددها من ست سنوات وسبعة أشهر إلى سبع سنوات ، وهذه المرحلة تقابل في البحث الحالي لتلاميذ الصف الأول الابتدائي ومعنى ذلك أن الانخفاض مستمر حتى نهاية هذه المرحلة السنية ٦ - ٩ سنوات وفي هذا الصدد يذكر عبد الصمد (١٩٩٨ م) " أما بخصوص الانخفاض الذي حدث في مستوى نمو المرونة بالفئة السنية من ست سنوات وسبعة أشهر إلى سبع سنوات ، فهذا يشير إلى أن الأطفال في نهاية هذه المرحلة يفقدون جزءاً من مستوى المرونة الطبيعية التي اكتسبوها نتيجة عملية النمو الطبيعي قبل هذه الفئة السنية " (ص ١٧) . وهذه النتيجة تتفق أيضاً مع ما أورده راتب (١٩٩٤ م) عن ميلر Miller حيث توصل من خلال دراسته تراجع مستوى تطور المرونة حوالي ١ سم لدى البنين خلال الفترة السنية من ٦ - ٧ سنوات " وقد تحدثنا عن ذلك عند مناقشتنا لجدول رقم (٥) .

ومن خلال العرض السابق نستطيع أن نقول أن نتائج المقارنات تعكس التطور والنمو المطرد للقدرات البدنية قيد البحث (القوة ، الرشاقة ، السرعة) باستثناء المرونة ، وأن هذا التطور يمكن أن نقول عنه أنه يسير بشكل متعاقب وشبه منتظم شأنه في ذلك شأن النمو الجسمي والحركي والعقلي .

السؤال الثالث

ما هي المستويات المعيارية المئينية للقدرات البدنية قيد البحث لدى تلاميذ

الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية من ٦ - ٩ سنوات ؟

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب المعايير المئينية والجداول من

(٨) إلى (١١) توضح النتيجة . ومن خلال هذه الجداول للقدرات البدنية

القوة العضلية والرشاقة والسرعة يتضح الزيادة التدريجية في مستوى نمو هذه

القدرات مع زيادة مستوى المعيار المئيني ابتداء من المئيني رقم (٥) إلى المئيني رقم

(٩٥) ويذكر عبد الصمد (١٩٩٨ م) " أن هذه المعايير تفيد في تقويم مستوى

نمو هذه القدرات البدنية لدى الأطفال بطريقه علمية موضوعية ، عن طريق

تحديد الوضع النسبي للطفل بالنسبة لأقرانه وزملائه في نفس الفئة السنية " (ص

٣٥) .

جدول رقم (٨) المعايير المثينة للقوة العضلية لدى تلاميذ الصفوف الثلاثة

الأولى من ٦ - ٩ سنوات

المئيني	الصف الأول ٦ - ٧ سنوات	الصف الثاني ٧ - ٨ سنوات	الصف الثالث ٨ - ٩ سنوات
٥	٧٠٠٠	٩٠٠٠	١٢٥٠٠
١٠	٨٠٠٠	١٠٠٠٠	١٤٠٠٠
١٥	٩٠٠٠	١١٠٠٠	١٥٠٠٠
٢٠	١٠٠٠٠	١١٠٠٠	١٦٠٠٠
٢٥	١١٠٠٠	١١٢٥٠	١٦٠٠٠
٣٠	١١٠٠٠	١٢٠٠٠	١٦٠٠٠
٣٥	١١٠٠٠	١٣٠٠٠	١٧٠٠٠
٤٠	١٢٠٠٠	١٣٠٠٠	١٨٠٠٠
٤٥	١٢٠٠٠	١٣٤٥٠	١٨٠٠٠
٥٠	١٣٠٠٠	١٤٠٠٠	١٩٠٠٠
٥٥	١٣٠٠٠	١٥٠٠٠	١٩٠٠٠
٦٠	١٤٠٠٠	١٥٠٠٠	٢٠٠٠٠
٦٥	١٤٠٠٠	١٥٦٥٠	٢٠٠٠٠
٧٠	١٥٠٠٠	١٦٠٠٠	٢٠٠٠٠
٧٥	١٦٠٠٠	١٧٠٠٠	٢١٠٠٠
٨٠	١٦٠٠٠	١٨٠٠٠	٢١٠٠٠
٨٥	١٨٠٠٠	١٨٠٠٠	٢٢٨٥٠
٩٠	١٩٠٠٠	١٩٠٠٠	٢٣٩٠٠
٩٥	٢٠٠٠٠	٢٠٠٠٠	٢٦٠٠٠

نلاحظ من خلال الجدول رقم (٨) أنه إذا حقق أحد الأطفال بالصف الأول الابتدائي مثلاً في اختبار قوة القبضة (١٣) كجم فهذا يعني أن هذا الطفل أفضل من ٥٠ % من زملائه في نفس العمر ، لأن قوة القبضة التي تعادل (١٣) كجم تقابل المئيني رقم (٥٠) وهذا يشير إلى أن نمو هذا الطفل يقع ضمن المستوى العادي وفي الحدود المتوسطة . أما إذا حقق أحد الأطفال بنفس الصف الأول الابتدائي مثلاً في اختبار قوة القبضة (١١) كجم فهذا يعني أن هذا الطفل أفضل من ٢٥ % من زملائه في نفس العمر ، لأن قوة القبضة التي تعادل (١١) كجم تقابل المئيني رقم (٢٥) وهذا يشير إلى أن نمو هذا الطفل يقع ضمن المستويات الضعيفة . أما إذا حقق أحد الأطفال بنفس الصف الأول الابتدائي مثلاً في اختبار قوة القبضة (١٦) كجم فهذا يعني أن هذا الطفل أفضل من ٧٥ % من زملائه في نفس العمر ، لأن قوة القبضة التي تعادل (١٦) كجم تقابل المئيني رقم (٧٥) وهذا يشير إلى أن نمو هذا الطفل سريع ومتقدم ويقع ضمن المستويات العالية .

جدول رقم (٩) المعايير المئينية للمرونة لدى تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من

٦ - ٩ سنوات

المئين	الصف الأول ٦ - ٧ سنوات	الصف الثاني ٧ - ٨ سنوات	الصف الثالث ٨ - ٩ سنوات
٥	١٠٥٠	١٠٠٠	١٠٠٠
١٠	٣٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
١٥	٤٠٠٠	٢٠٠٠	٢٠٠٠
٢٠	٥٠٠٠	٣٠٠٠	٣٠٠٠
٢٥	٥٠٠٠	٣٠٠٠	٤٠٠٠
٣٠	٦٠٠٠	٤٠٠٠	٤٠٠٠
٣٥	٦٠٠٠	٥٠٠٠	٥٠٠٠
٤٠	٧٠٠٠	٥٠٠٠	٦٠٠٠
٤٥	٧٠٠٠	٦٠٠٠	٦٠٠٠
٥٠	٧٠٠٠	٧٠٠٠	٧٠٠٠
٥٥	٨٠٠٠	٧٠٠٠	٧٠٠٠
٦٠	٨٠٠٠	٧٠٠٠	٧٠٠٠
٦٥	٨٠٠٠	٨٠٠٠	٨٠٠٠
٧٠	٩٠٠٠	٨٠٠٠	٨٠٧٠٠
٧٥	١٠٠٠٠	٩٠٧٥٠	٩٠٧٥٠
٨٠	١٠٠٠٠	١٠٠٠٠	١٠٠٠٠
٨٥	١١٠٠٠	١١٠٠٠	١٠٠٨٥٠
٩٠	١٢٠٠٠	١٢٠٠٠	١١٠٠٠
٩٥	١٤٠٠٠	١٤٠٠٠	١٣٠٠٠

نلاحظ من خلال الجدول رقم (٩) أنه إذا حقق أحد الأطفال بالصف الأول الابتدائي مثلاً في اختبار المرونة وذلك بثني جذعه للأمام (٧) سم فهذا يعني أن هذا الطفل أفضل من ٥٠ % من زملائه في نفس العمر ، لأن قدرته على ثني جذعه لمسافة (٧) سم تقابل المئيني رقم (٥٠) وهذا يشير إلى أن نمو هذا الطفل يقع ضمن المستوى العادي وفي الحدود المتوسطة . أما إذا حقق أحد الأطفال بنفس الصف الأول الابتدائي مثلاً في اختبار المرونة (٥) سم فهذا يعني أن هذا الطفل أفضل من ٢٥ % من زملائه في نفس العمر ، لأن قدرته على ثني جذعه لمسافة (٥) سم تقابل المئيني رقم (٢٥) وهذا يشير إلى أن نمو هذا الطفل يقع ضمن المستويات الضعيفة . أما إذا حقق أحد الأطفال بنفس الصف الأول الابتدائي مثلاً في اختبار المرونة (١٠) سم فهذا يعني أن هذا الطفل أفضل من ٧٥ % من زملائه في نفس العمر ، لأن قدرته على ثني جذعه لمسافة (١٠) سم تقابل المئيني رقم (٧٥) وهذا يشير إلى أن نمو هذا الطفل سريع ومتقدم ويقع ضمن المستويات العالية .

جدول رقم (١٠) المعايير المثينة للرشاقة لدى تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من

٦ - ٩ سنوات

المثيني	الصف الأول ٦ - ٧ سنوات	الصف الثاني ٧ - ٨ سنوات	الصف الثالث ٨ - ٩ سنوات
٥	١٥٥٧٧	١٤٣٩٦	١٤٥٩٩
١٠	١٥٥٢٤٨	١٣٥٥٩	١٤٥٣٧٨
١٥	١٥٥٠٦٠	١٣٥٣٨٠	١٤٥١٠٠
٢٠	١٤٥٧٥٠	١٣٥٢١٠	١٣٥٨٨٠
٢٥	١٤٥٦٢٨	١٣٥٠٩٣	١٣٥٧٠٠
٣٠	١٤٥٥٠٠	١٣٥٠٠٠	١٣٥٥٠٠
٣٥	١٤٥٢٧٠	١٢٥٩٢٣	١٣٥٤٣٦
٤٠	١٤٥١٩٦	١٢٥٨١٢	١٣٥٣٤٨
٤٥	١٤٥٠٤١	١٢٥٦٩١	١٣٥٢١٠
٥٠	١٣٥٩١٠	١٢٥٥٩٠	١٣٥٠٧٠
٥٥	١٣٥٨٠٩	١٢٥٥١٥	١٣٥٠٢٥
٦٠	١٣٥٦٨٨	١٢٥٤٧٤	١٢٥٩٥٠
٦٥	١٣٥٥٥٤	١٢٥٣٣٤	١٢٥٨٦٠
٧٠	١٣٥٤٧٣	١٢٥٢١٢	١٢٥٧٠٠
٧٥	١٣٥٢٩٠	١٢٥١٤٠	١٢٥٥٦٥
٨٠	١٣٥٠٩٢	١٢٥٠٥٠	١٢٥٤١٠
٨٥	١٢٥٩١٠	١١٥٩٠٢	١٢٥٣٤٠
٩٠	١٢٥٧٣٠	١١٥٧٣٢	١٢٥٠٩١
٩٥	١٢٥٢٨٢	١١٥٤٢٠	١١٥٨٧١

جدول رقم (١١) المعايير المئينية للسرعة لدى تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى

من ٦ - ٩ سنوات

المئين	الصف الأول ٦ - ٧ سنوات	الصف الثاني ٧ - ٨ سنوات	الصف الثالث ٨ - ٩ سنوات
٥	٨٩٨٨	٧٩١٠	٨٢١٠
١٠	٨٥٥٨	٧٧٤٧	٨٠٧٨
١٥	٨٢٤٧	٧٥٨٩	٧٩٥٩
٢٠	٨١٢٠	٧٤٣٦	٧٧٤٠
٢٥	٨٠٣٨	٧٣٠٠	٧٥٤٧
٣٠	٧٩٠٧	٧٢٣٠	٧٤٨٧
٣٥	٧٧٢٣	٧١٧٠	٧٤٤٠
٤٠	٧٣٠٠	٦٨٣٤	٧٠٨٠
٤٥	٧٦٤٠	٧٠٨٦	٧٣٥٠
٥٠	٧٥٤٦	٧٠١٥	٧٢٧٠
٥٥	٧٤٥٠	٦٩١٥	٧٢٢٥
٦٠	٧٤٠٥	٦٨٨٩	٧١٤٥
٦٥	٧٢٠٤	٦٧٩٠	٦٩٨٤
٧٠	٧١٥٠	٦٧٠٠	٦٩٥٠
٧٥	٧١٠٥	٦٦١٠	٦٩٠٣
٨٠	٧٠٣٢	٦٥٢٢	٦٨٦٠
٨٥	٦٩٣٣	٦٤٠٢	٦٧٤٢
٩٠	٦٨٦٠	٦٣٤٢	٦٦٣٠
٩٥	٦٧٠٠	٦٢١٠	٦٤٤٢

ونلاحظ من خلال مشاهدتنا للجداول (١٠) (١١) أنه بالنسبة للرشاقة والسرعة نلاحظ أن أعلى المستويات حصلت على درجات أقل وذلك لأنها تقاس بالوقت فكلما قل الوقت كلما كانت الدرجة أعلى ، فمثلاً إذا حقق أحد الأطفال بالصف الأول الابتدائي مثلاً في اختبار الرشاقة زمن (١٣ و ٩١٠) فهذا يعني أن هذا الطفل أفضل من ٥٠ % من زملائه في نفس العمر ، لأن زمن (١٣ و ٩١٠) يقابل المئيني رقم (٥٠) وهذا يشير إلى أن نمو هذا الطفل يقع ضمن المستوى العادي وفي الحدود المتوسطة . أما إذا حقق أحد الأطفال بنفس الصف الأول الابتدائي مثلاً في اختبار الرشاقة زمن وقدره (١٤ و ٦٢٨) ثانية فهذا يعني أن هذا الطفل أفضل من ٢٥ % من زملائه في نفس العمر ، لأن زمن (١٤ و ٦٢٨) يقابل المئيني رقم (٢٥) وهذا يشير إلى أن نمو هذا الطفل يقع ضمن المستويات الضعيفة . أما إذا حقق أحد الأطفال بنفس الصف الأول الابتدائي مثلاً في اختبار الرشاقة زمن (١٣ و ٢٩٠) فهذا يعني أن هذا الطفل أفضل من ٧٥ % من زملائه في نفس العمر ، لأن زمن (١٣ و ٢٩٠) ثانية يقابل المئيني رقم (٧٥) وهذا يشير إلى أن نمو هذا الطفل سريع ومتقدم ويقع ضمن المستويات العالية .

السؤال الرابع

ما هي المستويات المعيارية الناتية للقدرات البدنية قيد البحث لدى طلاب الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية من ٦ - ٩ سنوات ؟

للإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بحساب المعايير الناتية والجداول من (١٢) إلى (٢٣) توضح النتيجة . حيث يتضح لنا من خلال هذه الجداول ارتفاع مستوى نمو كل من القوة العضلية ، والرشاقة ، والسرعة . للصفوف الثلاثة الأولى ، كما يتضح لنا أيضاً من خلال مشاهدتنا لهذه الجداول انخفاض مستوى نمو المرونة لتلاميذ هذه الصفوف الثلاثة الأولى كلما تقدم العمر الزمني .

جدول (١٢) يوضح المعايير الناتية لقوة القبضة لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي

الدرجة الخام	الدرجة الناتية
٥	٢٩ و ٠٠
٦	٣١ و ٥٤
٧	٣٤ و ٠٧
٨	٣٦ و ٦١
٩	٣٩ و ١٥
١٠	٤١ و ٦٨
١١	٤٤ و ٢٢
١٢	٤٦ و ٧٥
١٣	٤٩ و ٢٩
١٣ و ٢٨٠	٥٠ و ٠٠
١٤	٥١ و ٨٣
١٥	٥٤ و ٦٣
١٦	٥٦ و ٩٠
١٧	٥٩ و ٤٣
١٨	٦١ و ٩٧
١٩	٦٤ و ٥١
٢٠	٦٧ و ٠٤
٢١	٦٩ و ٥٨
٢٢	٧٢ و ١٢
٢٣	٧٤ و ٦٥

جدول (١٣) يوضح المعايير التائية لقوة القبضة لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي

الدرجة التائية	الدرجة الخام
٢٧ و ٢٦	٦
٣٠ و ٤٢	٧
٣٣ و ٠٧	٨
٣٥ و ٧٢	٩
٣٨ و ٣٧	١٠
٤١ و ٠٥	١١
٤٣ و ٦٨	١٢
٤٦ و ٣٣	١٣
٤٨ و ٩٨	١٤
٥٠ و ٠٠	١٤ و ٣٨٥
٥١ و ٦٣	١٥
٥٤ و ٢٨	١٦
٥٦ و ٩٣	١٧
٥٩ و ٥٩	١٨
٦٢ و ٢٤	١٩
٦٤ و ٨٩	٢٠
٦٧ و ٥٤	٢١
٧٠ و ١٩	٢٢
٧٢ و ٨٥	٢٣
٧٥ و ٥٠	٢٤

جدول (١٤) يوضح المعايير التائية لقوة القبضة لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي

الدرجة التائية	الدرجة الخام
٢٨ و ٣٧	١٠
٣٠ و ٨٣	١١
٣٣ و ٣٠	١٢
٣٥ و ٧٦	١٣
٣٨ و ٢٢	١٤
٤٠ و ٦٨	١٥
٤٣ و ١٤	١٦
٤٥ و ٦١	١٧
٤٨ و ٠٧	١٨
٥٠ و ٠٠	١٨ و ٧٨٥
٥٠ و ٥٣	١٩
٥٢ و ٩٩	٢٠
٥٥ و ٤٥	٢١
٥٧ و ٩١	٢٢
٦٠ و ٣٨	٢٣
٦٢ و ٨٤	٢٤
٦٥ و ٣٠	٢٥
٦٧ و ٧٦	٢٦
٧٠ و ٢٢	٢٧
٧٢ و ٦٩	٢٨
٧٥ و ١٥	٢٩
٧٧ و ٦١	٣٠
٨٠ و ٠٧	٣١

توضح الجداول من (١٢) إلى (١٤) ارتفاع في مستوى نمو القوة العضلية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى من ٦ - ٩ سنوات . فمثلاً بلغت أعلى قيمة للدرجات التائية في الصف الأول الابتدائي للقوة العضلية ٧٤ و ٦٥ . وبلغت أعلى قيمة للدرجات التائية للصف الثاني الابتدائي ٧٥ و ٥٠ . وبلغت أعلى قيمة للدرجات التائية للصف الثالث الابتدائي ٨٠ و ٠٧ . وهكذا يتضح من هذه الجداول ارتفاع مستوى نمو القوة العضلية خلال هذه الصفوف الثلاثة الأولى كلما زاد العمر الزمني . وقد يرجع ذلك الارتفاع في مستوى نمو القوة العضلية إلى " أن معظم الأنشطة البدنية والحركية التي يمارسها الأطفال خلال هذه المرحلة السنوية أثناء حياتهم اليومية مثل الجري والوثب والحجل والقفز والرمي والتعلق والتسلق ، تعمل على تنمية هذه القدرات البدنية بشكل أكثر من غيرها " (عبد الصمد، ١٩٩٨ م ، ص ١٧)

جدول (١٥) يوضح المعايير التائية للمرونة لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي

الدرجة الخام	الدرجة التائية
٠٠	٢٨ و ٦١
١	٣١ و ٥١
٢	٣٤ و ٤٠
٣	٣٧ و ٥٩
٤	٤٠ و ٢٠
٥	٤٣ و ٥٩
٦	٤٥ و ٩٩
٧	٤٨ و ٨٩
٧ و ٨٣	٥٠ و ٠٠
٨	٥١ و ٧٨
٩	٥٤ و ٦٨
١٠	٥٧ و ٥٧
١١	٦٠ و ٤٧
١٢	٦٣ و ٣٧
١٣	٦٦ و ٢٦
١٤	٦٩ و ١٦
١٥	٧٢ و ٠٥
١٦	٧٤ و ٩٥
١٧	٧٧ و ٨٥

جدول (١٦) يوضح المعايير التائية لقوة القبضة لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي

الدرجة التائية	الدرجة الخام
٣٥ و ٥٢	١
٣٨ و ١٥	٢
٤٠ و ٧٨	٣
٤٣ و ٤١	٤
٤٦ و ٠٤	٥
٤٨ و ٦٧	٦
٥٠ و ٠٠	٦ و ٥٠٠
٥١ و ٣٠	٧
٥٣ و ٩٣	٨
٥٦ و ٥٦	٩
٥٩ و ١٩	١٠
٦١ و ٨٢	١١
٦٤ و ٤٥	١٢
٦٧ و ٠٨	١٣
٦٩ و ٧١	١٤
٧٢ و ٣٤	١٥
٧٤ و ٩٧	١٦

جدول (١٧) يوضح المعايير التائية لقوة القبضة لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي

الدرجة التائية	الدرجة الخام
٣٤ و ٣٣	٠
٣٦ و ٧٧	١
٣٩ و ٢١	٢
٤١ و ٦٥	٣
٤٤ و ٠٩	٤
٤٦ و ٥٣	٥
٤٨ و ٩٧	٦
٥٠ و ٠٠	٦ و ٤٢٠
٥١ و ٤٢	٧
٥٣ و ٨٦	٨
٥٦ و ٣٠	٩
٥٨ و ٧٤	١٠
٦١ و ١٨	١١
٦٣ و ٦٢	١٢
٦٦ و ٠٦	١٣
٦٨ و ٥١	١٤
٧٠ و ٩٥	١٥
٧٣ و ٣٩	١٦

توضح الجداول من (١٥) إلى (١٧) حدوث انخفاض ملحوظ في مستوى نمو المرونة في الصفوف الثلاثة الأولى من ٦ - ٩ سنوات . فمثلاً بلغت أعلى قيمة للدرجات التائية في الصف الأول للمرونة ٧٧ و ٨٥ . وبلغت أعلى قيمة للدرجات التائية للصف الثاني ٩٧ و ٧٤ . وبلغت أعلى قيمة للدرجات التائية للصف الثالث ٧٣ و ٣٩ ز وهكذا يتضح من هذه الجداول انخفاض مستوى نمو المرونة خلال هذه الصفوف الثلاثة الأولى كلما زاد العمر الزمني . وهذا يرجع إلى أن الأطفال يمارسون الكثير من الأنشطة البدنية والحركية التي تخلو في العادة من الاهتمام بالمرونة حيث تكون متركزة في الغالب على الجري والوثب والقفز والرمي والتعلق .

ولذلك يجب الاهتمام بتنمية عنصر المرونة خلال هذه المرحلة السنية خاصة أن عنصر المرونة جاء حسب الاتجاهات العالمية الحديثة ضمن مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كما ورد عند راتب (١٩٩٤ م) وأمير (١٩٩٩ م) و Baumgartner (١٩٩٩ م) . مما يتطلب من مدرسي مادة التربية البدنية والمتخصصين في هذا المجال مراعاة هذه النقطة الهامة وعدم إغفالها ، والاهتمام بالتدريبات والأنشطة التي تهدف لمحاولة المحافظة على مستوى المرونة الطبيعي وذلك لأهمية المرونة في غالبية الأنشطة الرياضية .

جدول (١٨) يوضح المعايير النهائية للرشاقة لدى تلاميذ الصف الاول الابتدائي

درجة خام	درجة ثانية	درجة خام	درجة ثانية	درجة خام	درجة ثانية	درجة خام	درجة ثانية	درجة خام	درجة ثانية
١١و٧٠	٧٢و٣٥	١٢و٨٠	٦١و٥٤	١٣و٩٠	٥٠و٧٤	١٤و٩٠	٤٠و٩١	١٦و٠٠	٣٠و١١
١١و٨٠	٧١و٣٧	١٢و٩٠	٦٠و٥٦	١٣و٥٧٩	٥٠و٠٠	١٥و٠٠	٣٩و٩٣	١٦و١٠	٢٩و١٣
١١و٩٠	٧٠و٣٨	١٣و٠٠	٥٩و٥٨	١٤و٠٠	٤٩و٧٥	١٥و١٠	٣٨و٩٥	١٦و٢٠	٢٨و١٤
١٢و٠٠	٦٩و٤٠	١٣و١٠	٥٨و٦٠	١٤و١٠	٤٨و٧٧	١٥و٢٠	٣٧و٩٧	١٦و٣٠	٢٧و١٦
١٢و١٠	٦٨و٤٢	١٣و٢٠	٥٧و٦١	١٤و٢٠	٤٧و٧٩	١٥و٣٠	٣٦و٩٨	١٦و٤٠	٢٦و١٨
١٢و٢٠	٦٧و٤٤	١٣و٣٠	٥٦و٦٣	١٤و٣٠	٤٦و٨١	١٥و٤٠	٣٦و٠٠	١٦و٥٠	٢٥و٢٠
١٢و٣٠	٦٦و٤٥	١٣و٤٠	٥٥و٦٥	١٤و٤٠	٤٥و٨٣	١٥و٥٠	٣٥و٠٢	١٦و٦٠	٢٤و٢١
١٢و٤٠	٦٥و٤٧	١٣و٥٠	٥٤و٦٧	١٤و٥٠	٤٤و٨٤	١٥و٦٠	٣٤و٠٤	١٦و٧٠	٢٣و٢٣
١٢و٥٠	٦٤و٤٩	١٣و٦٠	٥٣و٦٨	١٤و٦٠	٤٣و٨٦	١٥و٧٠	٣٣و٠٦	١٦و٨٠	٢٢و٢٥
١٢و٦٠	٦٣و٥١	١٣و٧٠	٥٢و٧٠	١٤و٧٠	٤٢و٨٨	١٥و٨٠	٣٢و٠٧	١٦و٩٠	٢١و٢٧
١٢و٧٠	٦٢و٥٢	١٣و٨٠	٥١و٧٢	١٤و٨٠	٤١و٩٠	١٥و٩٠	٣١و٠٩	١٧و٠٠	٢٠و٢٨

جدول (١٩) يوضح المعايير النهائية "للمشاركة لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي

الدرجة الخام	الدرجة النهائية	الدرجة الخام	الدرجة النهائية	الدرجة الخام	الدرجة النهائية	الدرجة الخام	الدرجة النهائية	الدرجة الخام	الدرجة النهائية
٢٢و٩٥	١٥٦٠	٣٦و٣٣	١٤٤٠	٤٩و٧١	١٣٢٠	٦١و٩٧	١٢و١٠	٧٥و٣٥	١٠و٩٠
٢١و٨٤	١٥٧٠	٣٥و٢٢	١٤٥٠	٤٨و٦٠	١٣٣٠	٦٠و٨٦	١٢و٢٠	٧٤و٢٤	١١و٠٠
٢٠و٧٢	١٥٨٠	٣٤و١٠	١٤٦٠	٤٧و٤٨	١٣٤٠	٥٩و٧٤	١٢و٣٠	٧٣و١٢	١١و١٠
١٩و٦١	١٥٩٠	٣٢و٩٩	١٤٧٠	٤٦و٣٧	١٣٥٠	٥٨و٦٣	١٢و٤٠	٧٢و٠١	١١و٢٠
١٨و٤٩	١٦٠٠	٣١و٨٧	١٤٨٠	٤٥و٢٥	١٣٦٠	٥٧و٥١	١٢و٥٠	٧٠و٨٩	١١و٣٠
١٧و٣٨	١٦١٠	٣٠و٧٦	١٤٩٠	٤٤و١٤	١٣٧٠	٥٦و٤٠	١٢و٦٠	٦٩و٧٨	١١و٤٠
١٦و٢٧	١٦٢٠	٢٩و٦٤	١٥٠٠	٤٣و٠٢	١٣٨٠	٥٥و٢٨	١٢و٧٠	٦٨و٦٦	١١و٥٠
١٥و١٥	١٦٣٠	٢٨و٥٣	١٥١٠	٤١و٩١	١٣٩٠	٥٤و١٧	١٢و٨٠	٦٧و٥٥	١١و٦٠
١٤و٠٤	١٦٤٠	٢٧و٤١	١٥٢٠	٤٠و٧٩	١٤٠٠	٥٣و٠٥	١٢و٩٠	٦٦و٤٣	١١و٧٠
		٢٦و٣٠	١٥٣٠	٣٩و٦٨	١٤١٠	٥١و٩٤	١٣و٠٠	٦٥و٣٢	١١و٨٠
		٢٥و١٨	١٥٤٠	٣٨و٥٦	١٤٢٠	٠٠و٨٢	١٣و١٠	٦٤و٢٠	١١و٩٠
		٢٤و٠٧	١٥٥٠	٣٧و٤٥	١٤٣٠	٥٠و٠٠	١٣و١٧٤	٦٣و٠٩	١٢و٠٠

جدول (٢٠) يوضح المعايير النهائية للرشاقة لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي

الدرجة النهائية	الدرجة الخام	الدرجة النهائية	الدرجة الخام	الدرجة النهائية	الدرجة الخام	الدرجة النهائية	الدرجة الخام
٢٢و٦٤	١٤و٩٠	٣٨و٦١	١٣و٥٠	٥٥و٨١	١٢و٢٠	٧٣و٠١	١٠و٨٠
٢١و٤١	١٥و٠٠	٣٧و٣٨	١٣و٦٠	٥٤و٥٨	١٢و٣٠	٧١و٧٨	١٠و٩٠
٢٠و١٨	١٥و١٠	٣٧و٣٨	١٣و٧٠	٥٣و٣٥	١٢و٤٠	٧٠و٥٥	١١و٠٠
١٨و٩٦	١٥و٢٠	٣٦و١٥	١٣و٨٠	٥٢و١٣	١٢و٥٠	٦٩و٣٢	١١و١٠
١٧و٧٣	١٥و٣٠	٣٤و٩٣	١٣و٩٠	٥٠و٩٠	١٢و٦٠	٦٨و١٠	١١و٢٠
١٦و٥٠	١٥و٤٠	٣٣و٧٠	١٤و٠٠	٥٠و٠٠	١٢و٦٧٣	٦٦و٨٧	١١و٣٠
١٥و٢٧	١٥و٥٠	٣٢و٤٧	١٤و١٠	٤٨و٤٤	١٢و٧٠	٦٥و٦٤	١١و٤٠
١٤و٠٤	١٥و٦٠	٣١و٢٤	١٤و٢٠	٤٧و٢١	١٢و٨٠	٦٤و٤١	١١و٥٠
٢١و٨١	١٥و٧٠	٣٠و٠١	١٤و٣٠	٤٥و٩٨	١٢و٩٠	٦٣و١٨	١١و٦٠
١١و٥٨	١٥و٨٠	٢٨و٧٨	١٤و٤٠	٤٤و٧٥	١٣و٠٠	٦١و٩٥	١١و٧٠
١٠و٣٦	١٥و٩٠	٢٧و٥٦	١٤و٥٠	٤٣و٥٣	١٣و١٠	٦٠و٧٢	١١و٨٠
٩و١٣	١٦و٠٠	٢٦و٣٣	١٤و٦٠	٤٢و٣٠	١٣و٢٠	٥٩و٥٠	١١و٩٠
٧و٩٠	١٦و١٠	٢٥و١٠	١٤و٧٠	٤١و٠٧	١٣و٣٠	٥٨و٢٧	١٢و٠٠
		٢٣و٨٧	١٤و٨٠	٣٩و٨٤	١٣و٤٠	٥٧و٠٤	١٢و١٠

جدول (٢١) يوضح المعايير التائية للسرعة لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي

درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام
٢١ و ٩٣	٩ و ٥٥	٣١ و ٩٣	٨ و ٨٥	٤١ و ٩٣	٨ و ١٥	٥١ و ٢١	٧ و ٥٠	٦١ و ٢١	٦ و ٨٠	٧١ و ٢١	٦ و ١٠	٧١ و ٢١	٦ و ١٠	٧١ و ٢١	٦ و ١٠	٧١ و ٢١	٦ و ١٠
٢١ و ٢١	٩ و ٦٠	٣١ و ٢١	٨ و ٩٠	٤١ و ٢١	٨ و ٢٠	٥٠ و ٥٠	٧ و ٥٥	٦٠ و ٥٠	٦ و ٨٥	٧٠ و ٥٠	٦ و ١٥	٦٩ و ٧٩	٦ و ٢٠	٧٠ و ٥٠	٦ و ١٥	٧٠ و ٥٠	٦ و ١٥
٢٠ و ٥٠	٩ و ٦٥	٣٠ و ٥٠	٨ و ٩٥	٤٠ و ٥٠	٨ و ٢٥	٥٠ و ٠٠	٧ و ٥٥	٥٩ و ٧٩	٦ و ٩٠	٦٩ و ٧٩	٦ و ٢٠	٦٩ و ٧٩	٦ و ٢٠	٦٩ و ٧٩	٦ و ٢٠	٦٩ و ٧٩	٦ و ٢٠
١٩ و ٧٩	٩ و ٧٠	٢٩ و ٧٩	٩ و ٠٠	٣٩ و ٧٩	٨ و ٣٠	٤٩ و ٧٩	٧ و ٦٠	٥٩ و ٠٧	٦ و ٩٥	٦٩ و ٠٧	٦ و ٢٥	٦٩ و ٠٧	٦ و ٢٥	٦٩ و ٠٧	٦ و ٢٥	٦٩ و ٠٧	٦ و ٢٥
١٩ و ٠٧	٩ و ٧٥	٢٨ و ٣٦	٩ و ٠٥	٣٩ و ٠٧	٨ و ٣٥	٤٩ و ٠٧	٧ و ٦٥	٥٨ و ٣٦	٧ و ٠٠	٦٨ و ٣٦	٦ و ٣٠	٦٨ و ٣٦	٦ و ٣٠	٦٨ و ٣٦	٦ و ٣٠	٦٨ و ٣٦	٦ و ٣٠
١٨ و ٣٦	٩ و ٨٠	٢٧ و ٦٤	٩ و ١٠	٣٨ و ٣٦	٨ و ٤٠	٤٨ و ٣٦	٧ و ٧٠	٥٧ و ٦٤	٧ و ٠٥	٦٧ و ٦٤	٦ و ٣٥	٦٧ و ٦٤	٦ و ٣٥	٦٧ و ٦٤	٦ و ٣٥	٦٧ و ٦٤	٦ و ٣٥
١٧ و ٦٤	٩ و ٨٥	٢٦ و ٩٣	٩ و ١٥	٣٧ و ٦٤	٨ و ٤٥	٤٧ و ٦٤	٧ و ٧٥	٥٦ و ٩٣	٧ و ١٠	٦٦ و ٩٣	٦ و ٤٠	٦٦ و ٩٣	٦ و ٤٠	٦٦ و ٩٣	٦ و ٤٠	٦٦ و ٩٣	٦ و ٤٠
١٦ و ٩٣	٩ و ٩٠	٢٦ و ٢١	٩ و ٢٠	٣٦ و ٩٣	٨ و ٥٠	٤٦ و ٩٣	٧ و ٨٠	٥٦ و ٢١	٧ و ١٥	٦٦ و ٢١	٦ و ٤٥	٦٦ و ٢١	٦ و ٤٥	٦٦ و ٢١	٦ و ٤٥	٦٦ و ٢١	٦ و ٤٥
١٦ و ٢١	٩ و ٩٥	٢٥ و ٥٠	٩ و ٢٥	٣٦ و ٢١	٨ و ٥٥	٤٦ و ٢١	٧ و ٨٥	٥٥ و ٥٠	٧ و ٢٠	٥٥ و ٥٠	٦ و ٥٠	٥٦ و ٥٠	٦ و ٥٠	٥٦ و ٥٠	٦ و ٥٠	٥٦ و ٥٠	٦ و ٥٠
١٥ و ٥٠	١٠ و ٠٠	٢٥ و ٥٠	٩ و ٣٠	٣٥ و ٥٠	٨ و ٦٠	٤٥ و ٥٠	٧ و ٩٠	٥٤ و ٧٩	٧ و ٢٥	٥٤ و ٧٩	٧ و ٢٥	٥٤ و ٧٩	٧ و ٢٥	٥٤ و ٧٩	٧ و ٢٥	٥٤ و ٧٩	٧ و ٢٥
١٤ و ٧٩	١٠ و ٠٥	٢٤ و ٧٩	٩ و ٣٥	٣٤ و ٧٩	٨ و ٦٥	٤٤ و ٧٩	٧ و ٩٥	٥٤ و ٠٧	٧ و ٣٠	٥٤ و ٠٧	٧ و ٣٠	٥٤ و ٠٧	٧ و ٣٠	٥٤ و ٠٧	٧ و ٣٠	٥٤ و ٠٧	٧ و ٣٠
		٢٤ و ٠٧	٩ و ٤٠	٣٤ و ٠٧	٨ و ٧٠	٤٤ و ٠٧	٨ و ٠٠	٥٣ و ٣٦	٧ و ٣٥	٥٣ و ٣٦	٧ و ٣٥	٥٣ و ٣٦	٧ و ٣٥	٥٣ و ٣٦	٧ و ٣٥	٥٣ و ٣٦	٧ و ٣٥
		٢٣ و ٣٦	٩ و ٤٥	٣٣ و ٣٦	٨ و ٧٥	٤٣ و ٣٦	٨ و ٠٥	٥٢ و ٦٤	٧ و ٤٠	٥٢ و ٦٤	٧ و ٤٠	٥٢ و ٦٤	٧ و ٤٠	٥٢ و ٦٤	٧ و ٤٠	٥٢ و ٦٤	٧ و ٤٠
		٢٢ و ٦٤	٩ و ٥٠	٣٢ و ٦٤	٨ و ٨٠	٤٢ و ٦٤	٨ و ١٠	٥١ و ٩٣	٧ و ٤٥	٥١ و ٩٣	٧ و ٤٥	٥١ و ٩٣	٧ و ٤٥	٥١ و ٩٣	٧ و ٤٥	٥١ و ٩٣	٧ و ٤٥

جدول (٢٢) يوضح المعايير النهائية للسرعة لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي

درجة خام	درجة ثانية	درجة خام	درجة ثانية	درجة خام	درجة ثانية	درجة خام	درجة ثانية	درجة خام	درجة ثانية	درجة خام	درجة ثانية
١٠و٨٩	٩و٥٠	٢٣و١٨	٨و٨٠	٣٥و٤٦	٨و١٠	٤٧و٧٤	٧و٤٠	٥٩و١٤	٦و٧٥	٧١و٤٢	٦و١٠٥
١٠و٠٢	٩و٥٥	٢٢و٣٠	٨و٨٥	٥٨٣٤	٨و١٥	٤٦و٨٦	٧و٤٥	٥٨و٢٦	٦و٨٠	٧٠و٥٤	٦و١٠
٩و١٤	٩و٦٠	٢١و٤٢	٨و٩٠	٣٣و٧٠	٨و٢٠	٤٥و٩٨	٧و٥٠	٥٧و٣٩	٦و٨٥	٦٩و٦٧	٦و١٥
٨و٢٦	٩و٦٥	٢٠و٥٤	٨و٩٥	٣٢و٨٢	٨و٢٥	٤٥و١١	٧و٥٥	٥٦و٥١	٦و٩٠	٦٨و٧٩	٦و٢٠
٧و٣٩	٩و٧٠	١٩و٦٧	٩و٠٠	٣١و٩٥	٨و٣٠	٤٤و٢٣	٧و٦٠	٥٥و٦٣	٦و٩٥	٦٧و٩١	٦و٢٥
٦و٥١	٩و٧٥	١٨و٧٩	٩و٠٥	٣٣و٠٧	٨و٣٥	٤٣و٣٥	٧و٦٥	٥٤و٧٥	٧و٠٠	٦٧و٠٤	٦و٣٠
٥و٦٣	٩و٨٠	١٧و٩١	٩و١٠	٣٠و١٩	٨و٤٠	٤٢و٤٧	٧و٧٠	٥٣و٨٨	٧و٠٥	٦٦و١٦	٦و٣٥
٤و٧٥	٩و٨٥	١٧و٠٤	٩و١٥	٢٩و٣٢	٨و٤٥	٤١و٦٠	٧و٧٥	٥٣و٠٠	٧و١٠	٦٥و٢٨	٦و٤٠
٣و٨٨	٩و٩٠	١٦و١٦	٩و٢٠	٢٨و٤٤	٨و٥٠	٤٠و٧٢	٧و٨٠	٥٢و١٢	٧و١٥	٦٤و٤٠	٦و٤٥
٣و٠٠	٩و٩٥	١٥و٢٨	٩و٢٥	٢٧و٥٦	٨و٥٥	٣٩و٨٤	٧و٨٥	٥١و٢٥	٧و٢٠	٦٣و٥٣	٦و٥٠
		١٤و٤٠	٩و٣٠	٢٦و٦٨	٨و٦٠	٣٨و٩٦	٧و٩٠	٥٠و٣٧	٧و٢٥	٦٢و٦٥	٦و٥٥
		١٣و٥٣	٩و٣٥	٢٥و٨١	٨و٦٥	٣٨و٠٩	٧و٩٥	٥٠و٠٠	٧و٢٧١	٦١و٧٧	٦و٦٠
		١٢و٦٥	٩و٤٠	٢٤و٩٣	٨و٧٠	٣٧و٢١	٨و٠٠	٤٩و٤٩	٧و٣٠	٦٠و٨٩	٦و٦٥
		١١و٧٧	٩و٤٥	٢٤و٠٥	٨و٧٥	٣٦و٣٣	٨و٠٥	٤٨و٦١	٧و٣٥	٦٠و٠٢	٦و٧٠

جدول (٢٣) يوضح المعايير النهائية للسرعة لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي

الدرجة النهائية	الدرجة الخام	الدرجة النهائية	الدرجة الخام	الدرجة النهائية	الدرجة الخام	الدرجة النهائية	الدرجة الخام	الدرجة النهائية	الدرجة الخام
٢٣٥٥٠	٨٥٤٠	٣٥٥٧١	٧٥٧٥	٤٧٥٩٣	٧٥١٠	٥٩٥٢١	٦٥٥٠	٧١٥٤٣	٥٥٨٥
٢٢٥٥٦	٨٥٤٥	٣٤٥٧٧	٧٥٨٠	٤٦٥٩٩	٧٥١٥	٥٨٥٢٧	٦٥٥٥	٧٠٥٤٩	٥٥٩٠
٢١٥٦٢	٨٥٥٠	٣٣٥٨٣	٧٥٨٥	٤٦٥٠٥	٧٥٢٠	٥٧٥٣٣	٦٥٦٠	٦٩٥٥٥	٥٥٩٥
٢٠٥٦٨	٨٥٥٥	٣٢٥٨٩	٧٥٩٠	٤٥٥١١	٧٥٢٥	٥٦٥٣٩	٦٥٦٥	٦٨٥٦١	٦٥٠٠
١٩٥٧٤	٨٥٦٠	٣١٥٩٥	٧٥٩٥	٤٤٥١٧	٧٥٣٠	٥٥٥٤٥	٦٥٧٠	٦٧٥٦٧	٦٥٠٥
١٨٥٨٠	٨٥٦٥	٣١٥٠٢	٨٥٠٠	٤٣٥٢٣	٧٥٣٥	٥٤٥٥١	٦٥٧٥	٦٦٥٧٣	٦٥١٠
١٧٥٨٦	٨٥٧٠	٣٠٥٠٨	٨٥٠٥	٤٢٥٢٩	٧٥٤٠	٥٣٥٥٧	٦٥٨٠	٦٥٥٧٩	٦٥١٥
١٦٥٩٢	٨٥٧٥	٢٩٥١٤	٨٥١٠	٤١٥٣٥	٧٥٤٥	٥٢٥٦٣	٦٥٨٥	٦٤٥٨٥	٦٥٢٠
١٥٥٩٨	٨٥٨٠	٢٨٥٢٠	٨٥١٥	٤٠٥٤١	٧٥٥٠	٥١٥٦٩	٦٥٩٠	٦٣٥٩١	٦٥٢٥
١٥٥٠٤	٨٥٨٥	٢٧٥٢٦	٨٥٢٠	٣٩٥٤٧	٧٥٥٥	٥٠٥٧٥	٦٥٩٥	٦٢٥٩٧	٦٥٣٠
		٢٦٥٣٢	٨٥٢٥	٣٨٥٥٣	٧٥٦٠	٥٠٥٠٠	٦٥٩٩٠	٦٢٥٠٣	٦٥٣٥
		٢٥٥٣٨	٨٥٣٠	٣٧٥٥٩	٧٥٦٥	٤٩٥٨١	٧٥٠٠	٦١٥٠٩	٦٥٤٠
		٢٤٥٤٤	٨٥٣٥	٣٦٥٦٥	٧٥٧٠	٤٨٥٨٧	٧٥٠٥	٦٠٥١٥	٦٥٤٥

توضح الجداول من (١٨) إلى (٢٠) المعايير التائية للرشاقة ، ومنها يتضح ارتفاع مستوى نمو الرشاقة والسرعة في الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية ، فمثلاً بلغت أعلى قيمة للدرجات التائية للرشاقة في الصف الأول ٧٢ و ٣٥ وبلغت أعلى قيمة للدرجات التائية للصف الثاني ٧٣ و ٠١ وبلغت أعلى قيمة للدرجات التائية للصف الثالث ٧٥ و ٣٥ ، وهكذا يتضح من هذه الجداول الثلاثة ارتفاع مستوى نمو الرشاقة لتلاميذ هذه الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية . كما توضح الجداول من (٢١) إلى (٢٣) المعايير التائية للسرعة ، ومنها يتضح ارتفاع مستوى نمو السرعة في الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية ، فمثلاً بلغت أعلى قيمة للدرجات التائية للسرعة في الصف الأول ٧١ و ٢١ وبلغت أعلى قيمة للدرجات التائية للصف الثاني ٧١ و ٤٢ وبلغت أعلى قيمة للدرجات التائية للصف الثالث ٧١ و ٤٣ ، وهكذا يتضح من هذه الجداول الثلاثة ارتفاع مستوى نمو السرعة لتلاميذ هذه الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية ، وقد يرجع هذا الارتفاع في مستوى نمو كل من الرشاقة والسرعة إلى " أن معظم الأنشطة البدنية والحركية التي يمارسها الأطفال خلال هذه المرحلة السنية أثناء حياتهم اليومية مثل الجري والوثب والحجل والقفز والرمي والتعلق والتسلق ، تعمل على تنمية هذه القدرات البدنية بشكل أكثر من غيرها " (عبد الصمد ، ١٩٩٨ م ، ص ١٧) .

وتعتبر هذه المعايير التائية التي تم التوصل إليها ، إضافة علمية من الناحية الأكاديمية ، حيث يكون بها قد تم المساهمة في تحقيق أحد الأهداف الرئيسة للبحث العلمي في مجال التربية البدنية والمهتمين بها وخاصة في مجال تقويم نمو القدرات البدنية لدى الأفراد في المراحل السنية المختلفة . كما أنها تعتبر إضافة علمية من الناحية التطبيقية حيث تفيد في تشخيص ومعرفة

مواطن الضعف والقوة في مستوى نمو القدرات البدنية لدى طلاب الصفوف
الثلاثة الأولى من ٦ - ٩ سنوات . كما أنها تفيد في عقد العديد من المقارنات
بين مستوى نمو القدرات البدنية المختلفة قيد البحث للصفوف الثلاثة الأولى .

الفصل الخامس

ملخص النتائج التوصيات و المقترحات

ملخص النتائج :

- في ضوء إجراءات ونتائج البحث تمكن الباحث من استخلاص ما يلي :
١. أمكن التعرف على مستوى نمو القدرات البدنية قيد البحث لدى تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية من ٦ - ٩ سنوات .
 ٢. أن هناك تحسن تدريجي في معدل نمو القدرات البدنية لدى تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية وهذا التحسن يزداد مع زيادة العمر الزمني للتلميذ وذلك في القدرات البدنية (القوة العضلية ، الرشاقة ، السرعة) .
 ٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ و ٠ بين تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى في القوة العضلية لصالح الصف الدراسي الأكبر سناً .
 ٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ و ٠ بين تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى في الرشاقة لصالح الصف الدراسي الأكبر سناً .
 ٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ و ٠ بين تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى في السرعة لصالح الصف الدراسي الأكبر سناً .
 ٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ و ٠ بين تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى في المرونة لصالح الصف الدراسي الأصغر سناً .
 ٧. توجد زيادة تدريجية في مستوى نمو القدرات البدنية (القوة العضلية ، الرشاقة ، السرعة) مع زيادة مستوى المعيار المثني للتلاميذ في الصفوف الثلاثة الأولى .
 ٨. يوجد تراجع في مستوى نمو المرونة لدى تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية .

٩. أمكن تحديد المعايير المعينة والمعايير التائية لعينة البحث الأمر الذي يساعد المهتمين والمتخصصين في هذا المجال من تقويم القدرات البدنية لدى تلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية من ٦ - ٩ سنوات ، بطريقة علمية موضوعية ، ومن ثم إمكانية التعرف على مواطن الضعف في مستوى نمو القدرات البدنية قيد البحث والعمل على توجيه وترشيد برامج وطرق تدريس التربية البدنية لهذه المرحلة السنوية الهامة من حياة الفرد عامة وحياة الطفل بشكل خاص .

التوصيات والمقترحات :

١. من نتائج البحث وما تم التوصل إليه من البحث ، يوصي الباحث بما يلي :
الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة كأحد المقومات الأساسية والأسس العلمية في وضع وتطبيق برامج التربية البدنية المناسبة للأطفال في هذه المرحلة السنية من ٦ - ٩ سنوات .
٢. الاهتمام بالتدريب والأنشطة الحركية الموجهة نحو تنمية المرونة الحركية لدى الأطفال في هذه المرحلة من العمر ، خاصة أن عنصر المرونة جاء حسب الاتجاهات الحديثة للياقة البدنية ضمن المكونات الرئيسة للياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
٣. استكمال بحث ودراسة نمو القدرات البدنية لدى التلاميذ من ١٠ - ١٢ سنة ، سواء بمدينة مكة المكرمة أو غيرها من مدن المملكة ، وذلك للعمل على تحديث وبناء قاعدة بيانات علمية خاصة بنمو القدرات البدنية لدى الأطفال والشباب بالبيئة السعودية .
٤. الاسترشاد بالمعايير المثينة التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة لتقويم مستوى نمو القدرات البدنية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى فضلاً عن الاسترشاد بها أيضاً في عملية التوجيه الرياضي عند اختيار البرامج الصغيرة في بعض الأنشطة الرياضية .
٥. استخدام المستويات المعيارية التائية التي تم التوصل إليها في التقويم والحكم على مستوى تطور القدرات البدنية (القوة العضلية ، المرونة ، الرشاقة ، السرعة) للتلاميذ في الصفوف الثلاثة الأولى في المرحلة السنية ٦ - ٩ سنوات .
٦. الاستمرار في إجراء البحوث والدراسات المتخصصة في هذا المجال وذلك للعمل على تكوين قاعدة علمية عن مستوى نمو القدرات البدنية .

٧. عمل دراسات مشاهمة تمثل المناطق الجغرافية لجميع مراحل العمر المختلفة .
٨. عمل دراسات مشاهمة للتلاميذ في المراحل ١٠ - ١٢ سنة ، للوقوف على مستوى نمو القدرات البدنية للأطفال والشباب بالمملكة العربية السعودية .
٩. ضرورة احتواء مباني مدارس المرحلة الابتدائية على الملاعب الرياضية المناسبة باعتبارها المرحلة الأكثر ملائمة لاكتساب وإتقان المهارات الحركية .



٣٨٠٩

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. القرآن الكريم .
٢. إبراهيم ، فوزي طه ، الكلز ، رجب أحمد (١٤٠٦ هـ) المناهج المعاصرة ، مكة المكرمة ، مكتبة الطالب الجامعي .
٣. أبو حطب ، فؤاد ، صادق ، آمال (١٩٩٠ م) نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
٤. أبو علام ، رجاء (١٩٨٦ م) علم النفس التربوي ، بيروت ، دار القلم .
٥. الأكلبي ، فهد آل عمرو ، إلياس ، أسما (١٤١٧ هـ) اتجاهات حديثة في تصميم وتطوير المناهج التربوية ، دمشق .
٦. أمير ، كاظم جابر (١٩٩٩ م) الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت ، مكتبة ذات السلاسل .
٧. البساطي ، أمر الله أحمد (١٩٩٦ م) دراسة ديناميكية تطور بعض القدرات البدنية ومستوياتها المعيارية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد السابع والعشرون ، كلية التربية ، جامعة الإسكندرية .
٨. الجسمي ، جمال السيد (١٩٩٤ م) مذكرات في علم النفس وتطبيقاته ، مصر ، جامعة الزقازيق .
٩. حسان ، شفيق باشا (١٩٨٩ م) أساسيات علم النفس الارتقائي ، بيروت ، دار الجيل .
١٠. حسانين ، محمد صبحي (١٩٨٥ م) نموذج الكفاية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
١١. حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٥ م) التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

١٢. حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٦ م) التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الثاني ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
١٣. حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٦ م) التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
١٤. الحليي ، عبد اللطيف بن حمد ، سالم ، مهدي محمد (١٤١٦ هـ) (التربية الميدانية وأساسيات التدريس ، الرياض ، مكتبة العبيكان .
١٥. خاطر ، أحمد ، البيك ، علي (١٩٨٤ م) القياس في المجال الرياضي ، الإسكندرية ، دار المعارف .
١٦. خليفة ، إبراهيم عبد ربه ، مصطفى ، هدى (١٩٩٢ م) قوام الطفل وعلاقته باختبارات الأداء الحركي برياض الأطفال بدولة قطر ، حولة كلية التربية ، جامعة قطر ، العدد التاسع .
١٧. درويش ، وفاء محمد ، عبد الصمد ، طارق ياسين (١٩٩٤ م) بناء اختبار لتقويم التوافق النفسي لدى لاعبي المبارزة ، المؤتمر العلمي ، الرياضة والمبادئ الأولمبية " التراكمات والتحديات " كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
١٨. الديري ، علي ، محمد ، علي محمد (١٩٩٤ م) مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، دار الفرقان ، الأردن .
١٩. راتب ، أسامة كامل (١٩٩٤ م) النمو الحركي الطفولة - المراهقة ، دار الفكر العربي .
٢٠. رخا ، ميرفت (١٩٩٢ م) تقويم بعض جوانب البعد السيكو حركي لمناهج التربية البدنية لتلاميذ الصفوف الخمس الأولى من المرحلة الأساسية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثالث عشر ، جامعة الإسكندرية .

٢١. رضوان ، محمد نصر الدين (١٩٧٧ م) دراسة عامليه للقدرة الحركية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٢٢. رضوان ، محمد نصر الدين ، إسماعيل ، كمال عبد الحميد (١٩٩٤ م) مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٢٣. زهران ، حامد عبد السلام (١٩٩٩ م) علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة ، القاهرة ، عالم الكتب .
٢٤. زيدان ، محمد مصطفى (١٩٨٦ م) النمو النفسي للطفل والمراهق ، جدة ، دار الشروق .
٢٥. السايح ، مصطفى محمد ، أنس ، صلاح (٢٠٠٠ م) الاختبار الأوربي للياقة البدنية يوروفيت ، الإسكندرية ، دار الإشعاع .
٢٦. السيد ، فؤاد البهي (١٩٧٩ م) علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي .
٢٧. سيف الدين ، خالد مصطفى (١٤١٣ هـ) تقويم أداء معلمي التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .
٢٨. شلتوت ، نوال إبراهيم (١٩٩٢ م) تطور نمو المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بالإسكندرية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
٢٩. عبد الحميد ، كمال ، حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٧ م) اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٣٠. عبد الرحيم ، طه ، صديق ، عبد الباسط ، السايح ، مصطفى

(١٩٩٣ م) وضع مستويات معيارية لاختبار يوروفيت للياقة البدنية

للمرحلة السنية ١٢-١٣ سنة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ١٧ .

٣١. عبد الصمد ، طارق ياسين (١٩٩٣ م) دراسة تحليلية

للمنعطفات الهامة في ديناميكية تطور المستوى الكمي لأداء بعض المهارات

الحركية الأساسية للأطفال من ٤ - ٦ سنوات بدور الحضانة ورياض

الأطفال بمحافضة الإسكندرية ، رسالة دكتوراه ، جامعة الإسكندرية .

٣٢. عبد الصمد ، طارق ياسين (١٩٩٤ م) وضع مستويات معيارية

تائية لبعض المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة من (٤ -

٦ سنوات) بمحافضة الإسكندرية ، بحث مقدم للمؤتمر الأول للرياضة في

مصر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

٣٣. عبد الصمد ، طارق ياسين (١٩٩٨ م) دراسة نمو بعض

القدرات البدنية لدى كل من البنين والبنات بمرحلة رياض الأطفال من ٥

- ٧ سنوات ، مجلة أسيوط ، كلية التربية ، جامعة أسيوط .

٣٤. عبد الكريم ، عفاف (١٩٩٤ م) التدريس للتعليم في التربية البدنية

والرياضة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف .

٣٥. عبد المقصود ، السيد (١٩٨٥ م) تطور حركة الإنسان أسسها ،

الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية .

٣٦. عبد المقصود ، السيد (١٩٩٤ م) نظريات التدريب الرياضي ،

الجوانب الأساسية للعملية التدريسية ، دار الفكر العربي .

٣٧. العبيدي ، غانم سعيد ، سلطان ، حنان (١٩٨١ م) أساسيات

القياس والتقويم في التربية والتعليم ، الرياض ، دار العلوم للطباعة والنشر .

٣٨. عزمي ، محمد سعيد (١٩٩٦ م) أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية ، الإسكندرية ، منشأة المعارف .
٣٩. عقل ، محمود عطا حسين (١٤١٧ هـ) النمو الإنساني - الطفولة والمراهقة ، الرياض ، دار الخريجي للنشر والتوزيع .
٤٠. علام ، صلاح الدين محمود (١٩٨٥ م) تحليل البيانات في البحوث النفسية والتربوية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٤١. علاوي ، محمد حسن ، رضوان ، محمد نصر الدين (١٩٩٤ م) اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٤٢. علاوي ، محمد حسن ، رضوان ، محمد نصر الدين (١٩٩٦ م) القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٤٣. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨ م) سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
٤٤. الغامدي ، علي بن سعد (١٤١٩ هـ) تقييم اكتساب بعض المهارات الحركية الأساسية لطلاب الصف الأول الابتدائي بمكة المكرمة ، بحث مقدم للمؤتمر التربوي الثالث لإعداد المعلم بجامعة أم القرى .
٤٥. الغريب ، رمزية (١٩٧٠ م) التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة .
٤٦. فاضل ، بثينة (١٩٩٩ م) دراسة التغيرات النمائية للقدرات الإدراكية - الحركية من ٦ - ٩ سنوات ، العدد ٣٣ .
٤٧. فلاته ، إبراهيم محمود (١٤٠٤ هـ) العملية التربوية في المدرسة الابتدائية ، مكة المكرمة ، مطابع الصفا .

٤٨. قادوس ، صلاح (١٤١٣ هـ) التقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي .

٤٩. محمد ، إقبال ، الدمرداش ، نادية (١٩٨٤ م) أثر برنامج التربية الرياضية المطورة على اللياقة البدنية و المهارة لتلاميذ المرحلة الابتدائية وعلاقتها بالتكيف ، صحيفة التربية ، السنة الخامسة والثلاثون ، يناير ، العدد الثاني .

٥٠. مرسي ، محمد عبد العليم (١٤١٥ هـ) المعلم . المناهج . وطرق التدريس ، الرياض ، دار الإبداع الثقافي .

٥١. معوض ، خليل ميخائيل (١٩٩٤ م) سيكولوجية النمو - الطفولة والمراهقة ، الإسكندرية .

٥٢. الهيتي ، هادي نعمان (١٩٨٨ م) ثقافة الطفل ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 53-BAUMAGARTNER, TED, A., & JACKSON, ANDREWS, :
MEASUREMENT FOR EVALUATION IN PHYSICAL
EDUCATION AND EXERCISE SCIENCE, SIXTH
EDITION, MCGRAW HILL, NEW YORK. 1999.
- 54-CORBIN, C.B & LINDSEY, R. : CONCEPTS OF
PHYSICAL FITNESS. BROWN & BENCHMARK.
MADISON, U.S.A. 1997 .
- 55- HASTAD, D.N. & LACY, A.C: MEASUREMENT &
EVALUATION IN CONTEMPORARY PHYSICAL
EDUCATION, GROUCH SCARISPRICK,
PUBLISHERS, SCOTTSDALE, ARIZONA, 1989 .
- 56-MCCLENAGHAN, B.A & GALLAHUE, D.L 1978:
FUNDAMENTAL MOVEMENT: A
DEVELOPMENTAL AND REMEDIAL APPROACH, ,
PHILADELPHIA, SAUNDERS COMPANY .
- 57- MILLER, D.K.: MEASUREMENT BY THE
PHYSICAL EDUCATION WHY AND HOW,
THIRD EDITION. MCGRAW HILL, NEW YORK,
1998.
- 58- SAFRIT, MJ.: INTRODUCTION TO
MEASUREMENT IN THE PHYSICAL
EDUCATION AND EXERCISE SCIENCE. MOSBY.
U.S.A. 1986.

ملحق رقم (١) تعميم معالي
وزير المعارف

بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية

وزارة المعارف

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكة المكرمة

الإشراف التربوي والتدريب

٢٤/٥/١٤١٧

الرقم : ١٤١٧/٥/١٦٦

التاريخ : ١٤١٧/٥/١٦

المرفقات : ٨

الموضوع : برنامج اللياقة البدنية للعام الدراسي ١٤١٧/١٤١٨ هـ

« تصميم لجميع المدارس »

المحترم

المكرم مدير مدرسة /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته . وبعد : -

بناءً على تعميم معالي الوزير رقم ٣٩/٢٢٦/٥/٤/٣٦ وتاريخ ١٤١٧/٣/٢٦ هـ والمتضمن

البرنامج الوطني لطلاب المدارس للعام الدراسي ١٤١٧/١٤١٨ هـ (اللياقة البدنية) .

عليه نرفق لكم الإطار العام لعنصر البرنامج من خلال مدرستكم .

نأمل أن يحظى باهتمامكم الشخصي والمتابعة المستمرة ليحقق الأهداف التي من الضروري

تواجد تعاون من الهيئة التعليمية ليكون نتاج هذا العام إسهاماً مباشراً في الارتقاء بمستوى اللياقة

البدنية بين الطلاب وتحقيق شمولية التربية بالقطاع والمدارس .

ولكم تحياتي . . .

المدير العام للتعليم بمنطقة مكة المكرمة

سليمان بن عواض الزايدي

١٤١٧/٥/١٦ هـ

م/

صورة مع التحية للإدارة العامة للنشاط الطلابي

صورة مع التحية للإدارة العامة للإشراف التربوي

للنشاط المدرسي

صورة للعلاقات العامة

صورة للإشراف التربوي والتدريب

صورة للإرشاف

المدير العام للتعليم بمنطقة مكة المكرمة

المكرم

المكرم

أهداف البرنامج :-

- ١- إكساب الطلاب المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم .
- ٢- غرس المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية ومنها العمل بمفهوم روح الفريق .
- ٣- نشر الوعي الرياضي الموجه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم .
- ٤- رفع مستوى اللياقة البدنية والقدرات الحركية للطلاب واكتساب الترويض السليم .
- ٥- رفع المستوى الصحي وتنشيط الدورة الدموية وتقوية الوظائف الحيوية للجسم وزيادة السعة الحيوية .
- ٦- حماية الجسم من الإصابة بأمراض القلب وضغط الدم والسكر وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم .

تنفيذ البرنامج

أولاً : تشكيل لجنة من مدير المدرسة والمرشد الطلابي ورائد النشاط ومعلم التربية البدنية والفتية بالإضافة إلى معلم يتميز بالقدرة التخطيطية والتنظيمية .

ثانياً : مهام اللجنة

دراسة التعميم ووضع برنامج لتنفيذه داخل المدرسة ويراعى فيه الإمكانيات البشرية والاجتماعية ومستوى الحي .

ثالثاً : خطوات التنفيذ

١- اصطفااف الصباح

أ- يراعى في وقوف الطلاب وإمكانية تنفيذ التمرينات

ب- تختار التمرينات بما يتناسب مع المرحلة السنية

ج- ضرورة أن تكون التمرينات شمولية متدرجة

د- في حالة عدم إمكانية تنفيذ التمرينات بصورة جيدة يركز على تمرينات الذراعين والرجلين حيث إنها لا تتطلب

مسافات بين الطلاب

هـ- التمرينات الصباحية من الضروري أن يتم شرح أهدافها ليتم تنفيذها من قبل الطالب في منزله ليتم الاستفادة منها

و- من الأهمية تدريب قيادات طلابية لإدارة الاصطفاف الصباحي ويكون المعلم مشرفاً على ذلك

ز- من مسؤولية إدارة المدرسة التركيز على تواجد معلمي الحصة الأولى لكل فصل دراسي للتواجد مع طلابه

ح- من الضروري الاهتمام بإصلاح الأخطاء أثناء أداء التمرينات حيث إن الهدف هو الأداء السليم لئلا يتم الاستفادة من حتى

لا يتعرض الطالب لتشوهات قوامية نتيجة الأداء الخاطئ

رابعاً التوعية

- ١- من الضروري أن يتم شرح أهمية الجلوس الصحيح أثناء الدرس أو الكتابة ليكتسب الطالب تعود على الممارسة اليومية الدراسية وفق القواعد الصحية السليمة وهذا من مهام معلمي المواد وعليهم مراعاة ذلك قبل الدرس وأثناءه مع القيام بالشرح الوافي عن سليات الجلوس الخاطيء
- ٢- من الأهمية أن تكون هناك لجنة بالمدرسة ويفضل أن تكون من معلمي مواد العلوم للإشراف على نوعية التغذية في المقصف بما يحقق الاستفادة من المأكولات الموجودة ويمنع ما لا يحقق تلك الأهداف
- ٣- بالتعاون مع معلم التربية الفنية يتم إعداد لوحات وإرشادات توزع في أماكن واضحة تهدف إلى توعية بأهمية القوام وأسباب التشوهات وكذلك التغذية الصحية
- ٤- بالتعاون بين معلمي العلوم والتربية الفنية والرياضية يفضل إعداد نشرة توعية توزع بين الطلاب
- ٥- يتم التعاون مع المركز الصحي بالحي الذي به المدرسة وذلك بإقامة محاضرات يقوم الأطباء فيها بشرح الوقاية والإصابات وأهمية التغذية والسلوك الصحي بما يسهم بالارتقاء بمستوى الوعي بين الطلاب والمعلمين
- ٦- استضافة معلمي تربية رياضية مميزين ذوي خبرات جيدة أو أساتذة من الكليات والمعاهد لإلقاء محاضرات رياضية للتوعية
- ٧- استضافة شخصيات رياضية من اللاعبين البارزين ليتحدثوا عن حياتهم الرياضية ليستفد منهم الطلاب في حياتهم اليومية
- ٨- أن يكون المعلمون القدوة الحسنة في سلوكهم الغذائي والصحي وسلامة قوامهم ليكتسب الطلاب ذلك
- ٩- من الممكن التنسيق مع الأندية ومكاتب رعاية الشباب وتلفزيون مكة المكرمة لعرض الأفلام الرياضية التي تسهم في تحقيق الأهداف العامة للبرنامج

خامساً : الطلاب المعاقين

يستلزم الاهتمام بالطلاب المعاقين ووضع البرنامج الذي يتناسب مع إعاقاتهم

سادساً : دروس التربية الرياضية

لا بد أن يركز في إعداد الدروس وتنفيذها الدقة في اختيار المحتويات التي تسهم في الارتقاء بالمستوى اللياقى وتحقيق الأهداف وفق القواعد العلمية مع الاهتمام بالتنوع وعامل التشويق ليكون هناك تفاعل مستمر بين الطلاب

سابعا : الاختبارات الرياضية

روعي في اختيار الاختبارات المرفقة شمولية توفر عناصر اللياقة البدنية ومن الضروري الأخذ في الاعتبار ليس هو الاختبار في حد ذاته ولكن التأكيد على الطلاب استمرارية التدريب على هذا الاختبار حتى يرتقي مستوى القدرات البدنية لدى الطلاب ومن ثم القياس لمعرفة التطور الذي يحدث قطعاً إذا تم التدريب الصحيح المستمر وبالتالي تحقق الأهداف الأساس وهو النمو البدني المتكامل للطلاب ويستفاد من المسابقات بينهم للتنافس على الأداء الأحسن والتكرارات الأكثر وذلك بين طلاب الفصل الواحد ومن ثم بين أوائل طلاب الفصول حيث ستكون هناك مسابقات بين أوائل المدارس في نفس الاختبارات ومن الأهمية وضع جوائز وهدايا رمزية لأوائل الفصول والفصل الفائز ببطولة المدرسة ومن الممكن أن يشارك المعلمون في نفس المسابقات تشجيعاً للطلاب

ملحق رقم (٢) إحصائية عدد

المدارس الابتدائية داخل مدينة

مكة المكرمة

[illegible]

* نزلت علی محمد و آلہ وسلم

: ۱۱۲

[illegible]

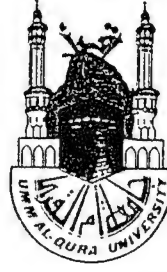
2304 Circi's reef on 24

234 given's not or -100

ملحق رقم (٣) خطاب استعارة

جهاز ديناموميتر القبضة من

جامعة الملك سعود بالرياض



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى

الرقم : ١١٧٢ / ١ / ١٤٢٠
التاريخ : ١٤ / ٦ / ١٤٢٠
المشروعات :

سلمه الله

سعادة عميد كلية التربية بجامعة الملك سعود

وبعد..

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يطيب لي بمناسبة بدء العام الجامعي الجديد تهنئة سعادتك متمنيا لكم ولكافة الاخوة

منسوبي كليتكم التوفيق والسداد .

الطالب / محمد علي الشهري أحد طلاب مرحلة الماجستير بقسم المناهج وطرق

التدريس ويقوم حاليا باعداد مشروع البحث ويحتاج الى جهاز (دينا موميتر القبضه) وهو جهاز صغير

وسهل الحمل وللأسف غير متوفر بقسم التربية البدنية بالجامعة .

لذا نأمل موافقة سعادتك على مساعدة الطالب في إجراء دراسته وذلك بالعمل

على السماح تسهيل اعارة الجهاز له حتى يتمكن من اجراء التطبيقات ، علما بأن

مدة الاعارة لن تزيد على أسبوعين . شاكر لكم والقسم ما تقدمون لطلبة العلم راجيا

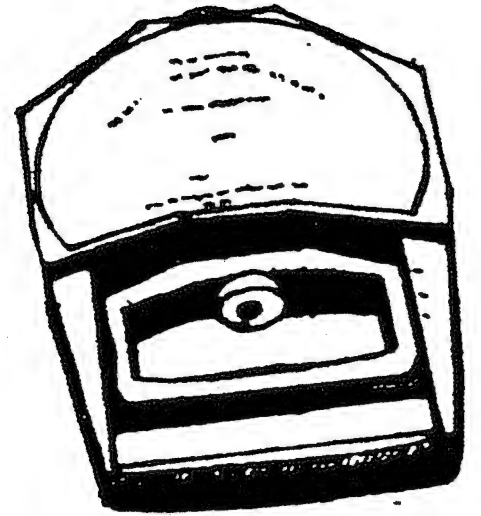
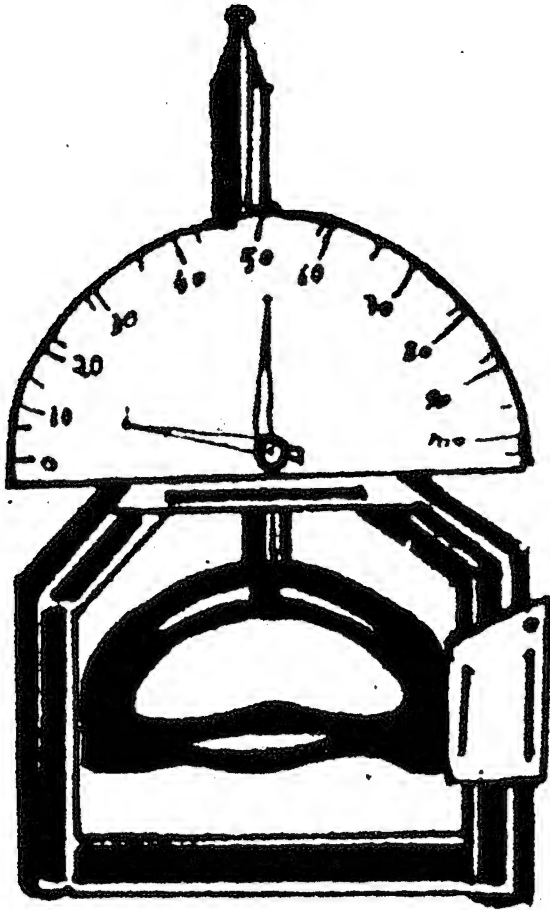
أن يجعله المولى في موازين أعمالكم ،،،

أكرر الشكر ولكم أطيب تحياتي ،،

عميد كلية التربية بمكة المكرمة

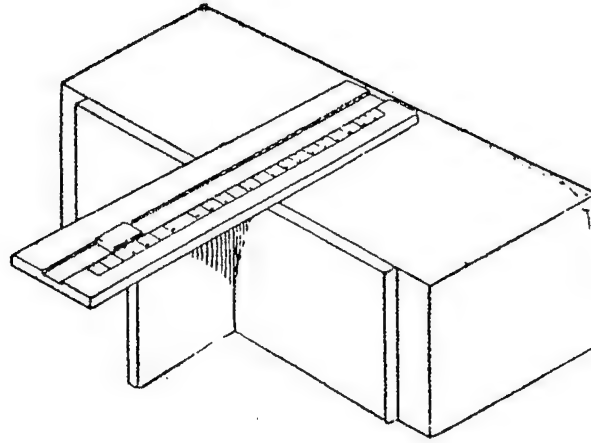
د / صالح بن محمد السيف

ملحق رقم (٤) صور توضيحية
لجهاز ديناموميتر القبضة

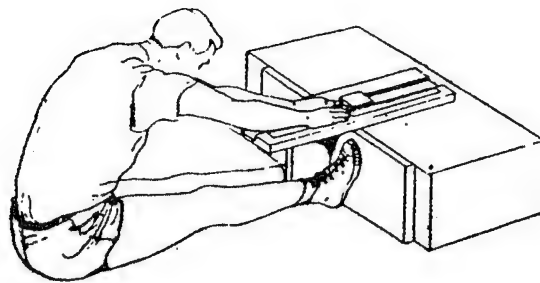


دينامومتر القبضة

ملحق رقم (٥) صور توضيحية
لاختبار المرونة



جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة



اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس طولا
باستخدام جهاز ويلز وديلون

ملحق رقم (٦) صور توضيحية
لاختبار الرشاقة



ملحق رقم (٧) صور توضيحية
لاختبار السرعة



ملحق رقم (٨) استمارة جمع
البيانات الخاصة بالبحث

استمارة جمع البيانات الخاصة ببحث تقويم بعض القدرات البدنية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة
المشرف على البحث / د. طارق ياسين عبد الصمد

الباحث / محمد بن علي أبو عراد الشهري

الرقم	اسم التلميذ	اسم المدرسة	الصف الدراسي	الاختبارات البدنية		
				الرشاقة	المرونة	القوة العضلية
١.						
٢.						
٣.						
٤.						
٥.						
٦.						
٧.						
٨.						
٩.						
١٠.						
١١.						
١٢.						
١٣.						

ملحق رقم (٩) خطاب سعادة
مدير تعليم مكة المكرمة للمدارس
الابتدائية

بسم الله الرحمن الرحيم



المملكة العربية السعودية

وزارة المعارف

إدارة التعليم بالعاصمة المقدسة
التطوير التربوي / البحوث التربوية

٥/٥١٩

الرقم: ١٢٧/١٤٢٧

التاريخ: ٢٠/٧/١٤٢٠ هـ

المرفقات: برور

الموضوع: بشأن الموافقة على إجراء دراسة

(تعميم لبعض المدارس الابتدائية)

المحترم

المكرم مدير مدرسة /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..... وبعد :

فبناء على خطاب عميد كلية التربية ذي الرقم ١/٩٨٠ في ١٤١٩/٨/٢٥ هـ بشأن طالب الدراسات العليا بقسم المناهج وطرق التدريس / محمد بن علي أبو عراد الشهري والذي يقوم حالياً بدراسة لنيل درجة الماجستير بعنوان :

(تقويم بعض القدرات البدنية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى بالمرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة)

وحيث إن الدراسة تتطلب تطبيق بعض الاختبارات خلال شهري رجب وشعبان على بعض الطلاب في مدرستكم . لذا نأمل التعاون مع الباحث وتسهيل مهمته بتطبيق أدوات دراسته بكل دقة .

وتقبلوا تحياتي ،،،،،

١٤٢٠/٧/١١

مدير التعليم بالعاصمة المقدسة

عبد العزيز بن عبد الله خياط

د / عبدالعزيز بن عبد الله خياط

١٤٢٠/٧/١٢

ص/ للتطوير التربوي تسديد قيد ٤٤٦ .

ص/ للباحث

ص/ لمدرسة مكة الابتدائية .

ص/ للأرشيف .